Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Keys to the Mind

Learn How to Hypnotize Anyone

and

Practice Hypnosis and Hypnotherapy Correctly

Richard K. Nongard, LMFT/CCH
Nathan Thomas, CCH/MNLP

Bireysel tüketiciler dışındaki siparişler için, özel pazarlara veya premium kullanıma yönelik 5 veya daha fazla bireysel kitabın satın alınmasında indirim uygulanır.

Daha fazla ayrıntı için lütfen yayıncıyla iletişime geçin:

PeachTree Mesleki Eğitim A.Ş.
7107 S. Yale, Süit 370
Tulsa, OK 74136

(800) 390-9536
www.SubliminalScience.com

Zihnin Anahtarları: Herkesi Nasıl Hipnotize Edeceğinizi Öğrenin
Hipnoz ve Hipnoterapiyi Doğru Şekilde Uygulayın

Yazan: Richard K. Nongard, LMFT/CCH
ve Nathan Thomas, C.Ht.

Düzenleyen: Paula Duncan

Kapak Resmi: Ricky Nongard

Telif Hakkı © Richard K. Nongard

İlk Basım, Eylül 2009

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır.

Her hakkı saklıdır.

Bu yayının hiçbir kısmı, yayıncının önceden yazılı izni olmadan çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya başka herhangi bir biçimde veya herhangi bir yöntemle aktarılamaz. Bunun tek istisnası, basılı incelemelerdeki kısa alıntılardır.

ISBN: XXXXXXXXXX

ÖVMEK

Hipnozun muhteşem dünyasına hoş geldiniz. . . Rehberiniz Richard Nongard'la kaçıramazsınız. Richard, hipnozun üstesinden gelmenin yolunu kendisinden iki kat daha fazla yıldır bu işi yapan çoğu hipnotistten daha iyi biliyor ve uzun yıllardır hipnoz yapıyor. . . yani, belli ki çok şey biliyor ve sizi de davet edecek ve bilgisini sizinle paylaşacak kadar nazik. Nathan Thomas, Richard kadar uzun süre dişe sahip olmayabilir ama hipnoz dünyasında bir yerlere giden yetenekli bir genç adam. Yolculuğunuzda iki yetenekli hipnotik rehberiniz olduğunu bilerek, bu kitapta yer alan materyallerle yalnızca zihnin anahtarlarını açmakla kalmayıp aynı zamanda bir hipnozcu olarak büyüleyici ve harika bir geleceğin kapılarını açacağınızdan emin olabilirsiniz. . . . Ve . . . Daha!

~ Brian David Phillips, PhD Başkanı,
Deneyimsel Trans Derneği
www.BrianDavidPhillips.com

Bu kitabı inceledikten sonra Richard Nongard ve Nathan Thomas'ın hipnoz mesleği üzerine harika bir eğitim çalışması ortaya çıkardıklarını söylemekten mutluluk duyuyorum. Bu kitap, hem acemi "acemi"ler için, hem de deneyimli profesyonellere ilham verecek ve rehberlik edecek aydınlanmış içgörüler için dikkatlice hazırlanmış zengin bilgiler içeren, paha biçilmez bir varlık ve kaynaktır.

Bu çalışma, çok çeşitli hipnoz tekniklerini, konularını ve yöntemlerini derinlemesine ele alırken, aynı zamanda tuzaklardan ustaca kaçınmayı da sağlıyor. Bu cilt, her ciddi hipnozcunun veya hipno meraklısının kütüphanesinde bulunması gereken bir kitaptır.

~ John Cerbone
yani "Trans Ustası"
www.Trance-Master.com

Telif hakkı ihlali ve e-kitaplar hakkında birkaç kelime...

Bu kitabı ilk satın alan sizseniz, satın aldığınız için size teşekkür etmek isteriz. Bu ürünü ve diğerlerini satın alarak, kaliteli ürün yaratıcılarının hak ettiği benzersiz değeri tanımış oldunuz. Öte yandan, eğer bu dosya bir torrent yoluyla indirilmişse, yazarları veya yayıncıları ile ilişkisi olmayan bir web sitesinden dağıtılmışsa veya size başka biri tarafından e-posta ile gönderilmişse, bu eşsiz ve değerli ürünün yaratıcılarının tazminat ödemesini reddetmiş olursunuz. hak etmek.

Durum böyleyse lütfen ziyaret edinwww.SubliminalScience.com Bu metnin yasal bir kopyasını edinmek için.

Bu metnin yasa dışı dosya paylaşımına veya dağıtımına katılmayın.

AYRICA MEVCUTTUR

www.SubliminalScience.com

Ders kitapları

- Etkili Hipnoz için İndüksiyonlar ve Derinleştiriciler, Stiller ve Yaklaşımlar
- Hipnoz ve Kendi Kendine Hipnoz'u Anlamak, hipnotizma hakkında takip edilmesi kolay bir kitap

DVD Talimatı

- Etkili Hipnoz Senaryoları ve Önerileri Nasıl Yazılır?
- Hızlı Trans: Anında Hipnotik İndüksiyonlar
- Hipnotik Güçte Ustalaşmak: Hipnotik Olayları Kullanmak
- Hipnozu Öğrenin: Herkesi Nasıl Hipnotize Edebilirsiniz?
- Daha etkili terapi ve hipnotik indüksiyon aracı olarak Progresif Kas Gevşemesini (PMR) nasıl kullanacağınızı öğrenin
- Otojenik Eğitim Nasıl Yapılır: Zihin-beden bağlantısının kontrolünü ele geçirme teknikleri
- NLP Esasları: Kişisel Güç ve Etki Stratejileri
- Hipnotik İndüksiyonlar: İşe Yarayan Yöntemler (Cilt 1)
- Tümevarımlar ve Derinleştiriciler (Cilt 2)
- Kendi Kendine Hipnoz Nasıl Yapılacağını Öğrenin
- Yeni Başlayanlar İçin Meditasyon Teknikleri

Ses CD'leri

- Terapötik Gevşeme - Tehlike Toleransı Eğitimi
- Uykusuzluk, Sigarayı Bırakma, Kilo Verme, Ağrı Yönetimi, Kaybedilen Sevginin Üstesinden Gelme, Sınav Kaygısını Giderme, Daha İyi Golf, Güven Oluşturma ve diğer birçok konu

Profesyonel Kaynaklar

- Richard Nongard'ın Kârlı Bir Uygulama Oluşturma Konusunda Hızlandırılmış Kursu - Profesyonel Başarı için Bir Kılavuz ve DVD Video
- NSRI: Nongard Güçlü Yönleri ve Kaynakları Envanteri

YAZARLAR HAKKINDA

RIhardK.Ngöz önünde bulundurularakLisanslı Evlilik ve Aile Terapisti, Sertifikalı Klinik Hipnoterapist ve Sertifikalı Kişisel Fitness Eğitmenidir ve hem Bakanlık hem de Danışmanlık alanında derecelere sahiptir.

Popüler bir açılış sunucusu ve konferans konuşmacısı olan Richard, dünya çapındaki hipnoz uzmanlarına, psikoterapistlere, eğitim uzmanlarına ve ceza adaleti kuruluşlarına klinik hipnoz uygulamaları, intihar, anksiyete, depresyon, kişilik bozuklukları, uyuşturucu, alkol ve tütün bağımlılığı, aile içi şiddet, fitness ve aile sağlığı.

ABD çapındaki kurumlar ve hastaneler tarafından kullanılan QuitSuccess® Tütünü Bırakma Tedavi Programının yanı sıra çeşitli profesyonel değerlendirme araçları ve terapötik müşteri çalışma kitaplarının geliştiricisidir ve beş klinik uygulama ders kitabının beğenilen yazarıdır.

Sorunları müşterinin mevcut güçlü yönlerine odaklanarak çözmek, Richard'ın yaklaşımının ayırt edici özelliğidir.

NezanTarkadaşlar,C.Ht., Uluslararası Genç Hipnotistler Derneği'nin kurucu ortağıdır. Hırslı ve kendini adamış olan Nathan, nöro-dilbilimsel tekniklerin ve dil kalıplarının usta bir uygulayıcısıdır ve hipnoz alanına katkıda bulunan dünyaca ünlü bir kişidir.

Nathan'ın blogu şurada bulundu:www.KeysToTheMind.com,her seviyedeki hipnoz uzmanı için harika bir kaynaktır. Eğitim materyali incelemelerinden yeni yöntem ve yaklaşımlara kadar uygulayacağınız ve keyif alacağınız yeni bilgiler bulacaksınız.

GİRİİŞ ---------- - 9 1*Hipnoz Nedir?* -------- ---------- 11

15 – Hipnoz ve Hipnoterapi 19 – Hipnoz Güvenli midir? 17 – Neden Hipnoz Kullanılır? 19 – Hipnoz Çalışır mı? 20 – Hipnozun Faydaları Nelerdir?

2*Hipnozun Kim, Ne, Nerede, Ne Zaman ve Nedeni* -----23

25 – Hipnozu Tanımlamak 33 – Erickson Hipnozu 47 – Hipnotik Deneyim 49 – Hipnotik Efsane Çürütme 65 – Telkinin Üç Yasası 29 – Hipnozun Üç Yasası 35 – Yönlendirici Hipnoz 43 – Hipnozun Unsurları 61 – Hipnozun Tarihi

3*Hipnotik Sürecin Mekaniği*

~ Herkes Nasıl Hipnotize Edilir ----------67

69 – Ön Konuşma 79 – Derinleştiriciler 85 – Uyanış 75 – Başlangıç 83 – Telkin Terapisi 87 – Vaka Çalışması

4*Etkili Hipnoterapinin Temel Temel Unsurları* -------95

97 – Müşteri İlişkileri 107 – Değerlendirme ve Kabul

5*Hipnotik Süreci Detaylı Olarak Keşfetmek* ----------117

119 – Ön Konuşma 127 – İndüksiyon 147 – Derinleştiriciler

6 *Telkin Sanatı, Hipnoterapinin Kalbi* -----155 36 – Telkin İlkeleri 41 – Terapötik Senaryo Yazma

7*Abreaksiyon, Alıştırma ve Yönlendirmeler* ----------163 8 *Hipnotik Olaylar* ----------175 ARALIK– *Hipnozu Öğrenmek* ----------185 9*Uygulamalar ve Uyarılar – Bellek ve Regresyon* ---189 10

Hipnotik Dil ----------193 *Klinik Uygulamalar –* 11 *Terapötik Müdahale*------- 205

207 – Çocukları Hipnotize Etmek 215 – Davranış Sorunları 231 – Ağrı Yönetimi 235 – Stres Yönetimi 211 – Müdahale Etkinliği 223 – Duygusal Psikolojik Bozukluklar 234 – Cinsel Sorunlar

12*Etik, Ahlak ve Hukuk İlkeleri*---------- 239

241 – Ahlak Sorunları 249 – Meslek Etiği 258 – şarlatanlık

SONUÇ ---------- 261

GİRİİŞ

YOLCULUK BAŞLIYOR

Merhaba ve hoş geldinizZihnin Anahtarları, Herkesi Nasıl Hipnotize Edeceğinizi Öğrenin ve Hipnoz ve Hipnoterapiyi Doğru Şekilde Uygulayın.Artık bir hipnotist olma ve etkili klinik hipnoz becerileri kazanma yolculuğuna başlıyorsunuz, ancak 'nasıl yapılır' konusuna dalmadan önce küçük bir girişle başlayalım. Bu kitabın yazarı Richard Nongard ve Nathan Thomas'tır. Lisanslı Evlilik ve Aile Terapisti, Sertifikalı Klinik Hipnoterapist ve Sertifikalı Kişisel Fitness Eğitmeniyim, hipnoz alanında profesyonel olarak çalışan ve dünya çapında hipnoz eğitim kursları sunan 20 yılı aşkın deneyime sahibim.

Nathan Thomas, dünya çapında hipnoz alanında uzman olarak kabul edilen Sertifikalı bir Hipnotist ve NLP uygulayıcısıdır. Uluslararası Genç Hipnotistler Derneği'ni kurdu ve yönetti ve yüzlerce kişiyi hem çevrimiçi hem de yüz yüze hipnoz sanatı ve bilimi konusunda eğitti. Nathan bu metnin ortak yazarıdır ve yakında keyifle okuyacağınız materyalin araştırılmasında ve oluşturulmasında çok büyük yardımlarda bulunmuştur.

Bu kitabı satın aldığınız için teşekkür ederiz ve bilgimizi sizinle paylaşabilmenin heyecanını yaşıyoruz. Bu metindeki tüm materyali gözden geçirdiğinizde, artık tam anlamıyla iyi durumda olacaksınız.

Hipnotist olmanın yolu: Bir kişiyi hipnotize etmek için gerekli temel becerilere sahip olacak, ona bir iyileşme süreci boyunca rehberlik edebilecek ve seans tamamlandığında onu nasıl uygun şekilde uyandıracağınızı anlayacaksınız.

Klinik Hipnoz, 50 yılı aşkın bir süredir hem ulusal hem de uluslararası tıbbi ve psikolojik dernekler tarafından onaylanmış geçerli bir müdahaledir. Yardım mesleklerinde (sosyal hizmet, danışmanlık, hemşirelik, tıp doktoru) klinik geçmişiniz varsa, kendinizi öğrenme eğrisinin ilerisinde bulmalı ve hipnoz becerilerinin yardıma yönelik mevcut terapötik yaklaşımlarınıza kolayca entegre edilebileceğini bilmekten mutlu olmalısınız. Müşterilerin özellikle kısa terapi alanında potansiyellerini en üst düzeye çıkarmaları için.

Danışmanlık veya tıp mesleklerinde klinik açıdan hiçbir deneyimi olmayanlarınız için tahminimce, muhtemelen başkalarına yardım etmekten hoşlanan bir kişisiniz. Bu harika çünkü hipnoz iyileşmeyi hızlandırmaya yardımcı oluyor. Klinik hipnoz eğitimi, bir kişinin hayatını daha iyiye doğru değiştirmeye gerçekten yardımcı olabilecek bir beceriyi öğrenebileceğimiz nadir fırsatlardan birini sağlar. Hipnozu ve hizmeti yalnızca klinik psikoloji alanında eğitim almış kişilerin sunabilmesi gerektiğine inanan biri değilim. Başkalarına yardım etmekle ilgilenen herkese bunu etkili bir şekilde yapabilecek becerilerin verilmesi gerektiğine inanıyorum.

Hipnoz hakkında tek bir eğitim metni yazarken, tüm temel noktaların kapsandığından ve talimatların makul ölçüde tamamlandığından emin olmak için yazarlar, ortalama okuyucularının önceden hipnozla ilgili çok az deneyimi olduğunu veya hiç deneyimi olmadığını varsaymalıdır. Nathan ve ben bu sayfalara mümkün olduğunca çok temel içeriğe yer vererek bu yükümlülüğü yerine getirmek için çok çalıştık. Bununla birlikte, okuyucularımızın çoğunun halihazırda mevcut becerilerini geliştirmek isteyen deneyimli hipnotistler olduğunun bilincindeyiz ve daha fazla eğitim almış olanlarınızın da bu kitabı genel bilgi tabanınız için oldukça değerli ve yararlı bulacağından eminiz.

Keyifli okumalar ve öğrenmeler!

Richard K. Nongard, LMFT/CCH

Nathan Thomas, C.Ht.

BÖLÜM 1

Hipnoz Nedir?

Hipnozdan birçok amaç için birçok şekilde yararlanılabilir. Bu kitap, insanların iyileşmelerine ve yaşadıkları sorunlara çözüm bulmalarına yardımcı olmak amacıyla, hipnoterapi veya klinik hipnoz olarak bilinen hipnozun bir terapi biçimi olarak kullanılmasına odaklanmaktadır.

Hipnozun gerçekte ne olduğu ve nasıl çalıştığı konusunda sağlam bir anlayış geliştirebilmeniz ve medyanın sıklıkla yarattığı yanlış anlamalardan sizi kesin bir şekilde uzaklaştırabilmeniz için, ana materyale geçmeden önce birkaç kavrama değinerek başlayalım.Bizimle çıplak kalın, birisini gerçekten nasıl hipnotize edeceğinizi düşündüğünüzden daha kısa sürede öğreneceğinize söz veriyoruz.

Hipnoz, hepimizin günlük yaşamda deneyimlediği doğal olayların bir tezahürüdür. Hipnozun mistik bir yanı yoktur. Bir kişiye yardım etmek için hipnotistin sahip olması gereken Svengali benzeri bir büyülü güç yoktur. Aslında bu tür bir güce sahip olmak ve gerçekten yararlı ve yararlı olmak muhtemelen mümkün olmayacaktır çünkü bu tür dinamikler eşitsiz bir ilişki yaratacaktır.

Hepimiz normal bir gün içerisinde hipnoz fenomeni yaşarız: alışılmış bir şeyi yaparken 'bölgenin dışına çıktığımızda'

dişlerimizi fırçalamak gibi bir görev veya her gün işe giderken 'otomatik pilotta' gibi görünüyoruz. Hipnoz güvenli ve doğal bir süreçtir ve son derece güçlü, hızlı etkili bir müdahale olabilir. İnsanların eski sorunlarından o kadar çabuk kurtulmalarına yardımcı olabilir ki, diğer şifa sanatlarını da toz içinde bırakır.

Bu kitap boyunca sıklıkla 'trans' kelimesini okuyacaksınız. Bunu daha sonra daha ayrıntılı olarak ele alacağız, ancak şimdilik transı, zihnin kritik veya bilinçli kısmının daha az aktif olduğu, zihnin bilinçaltı kısmının telkinleri emmesine ve kabul etmesine izin veren bir aşırı telkin edilebilirlik durumu olarak düşünün. fikirler. Bilinçdışı zihnin genel beyin gücümüzün yaklaşık %90'ını oluşturduğunu fark ettiğinizde, transın ne kadar güçlü bir durum olduğunu anlamak daha kolay olur.

Hipnoz deneyimim birkaç yıl öncesine dayanıyor. Bir lisans öğrencisi olarak, bir kayropraktik muayenehanesinde çalışmaya başladım ve görevlerimin bir parçası olarak, müşteriler üzerinde ilerleyici kas gevşemesi (PMR) indüksiyonları gerçekleştirme talimatı aldım. O zamanlar PMR'yi bir 'indüksiyon' olarak tanımıyordum veya sürece bir 'hipnoz' etiketi atfetmiyordum, ancak her gün ofiste farkında olmadan insanları hipnotize ediyor ve onlara rahatlama ve fiziksel olarak iyileşme becerileri veriyordum. Tam olarak ne yaptığımı, nasıl ve neden bu kadar işe yaradığını anladıktan sonra hipnoz üzerinde kapsamlı bir şekilde çalıştım. Daha sonra bunu profesyonel çalışmamın birçok alanına entegre etmeyi öğrendim ve bunu günlük olarak kişisel hayatımda kullanıyorum.

Lisanslı bir evlilik ve aile terapisti olmamın ve madde bağımlılığı danışmanı olarak güçlü bir geçmişe sahip olmamın yanı sıra, kişisel fitness eğitmeni olarak da sertifikam var. Hipnoz, spor psikolojisine kolayca dahil edilebilir ve kişinin herhangi bir alanda en üst düzeyde performans elde etmesine yardımcı olmak için etkili bir şekilde kullanılır.

Yıllar boyunca ceza adaleti müvekkilleri, bağımlı müvekkiller, aileler, ergenler, çocuklar ve yetişkinlerle çalıştım ve danışanların duygularının fiziksel tezahürlerini yönetmelerine yardımcı olacak müdahaleler sağlamak için kendimi sıklıkla hipnoz deneyimlerimden yararlanırken buluyorum. sağlığı ve zindeliği geliştirmek, kendine zarar veren bilinçaltı kalıplarını değiştirmek ve sağlıklı yaşam tarzını ve davranışsal seçimleri teşvik etmek için yeni kalıplar öğrenmek.

Klinik Hipnoz, her gün yaşadığımız çeşitli durum ve sorunları çözmeye veya değiştirmeye yardımcı olmak için uygulanabilecek, özellikle yararlı beceriler sunar.

Mesleki deneyimimin yanı sıra hipnozun kişisel hayatım üzerinde de büyük olumlu etkisi oldu. Birkaç yıl önce sigarayı bırakmayı başardım (müşterilerin klinik hipnoz uzmanı aramasının bir numaralı nedeni de budur) ve aynı zamanda uçma korkumu da yendim.

Uçmaktan korkan çoğu insan gibi ben de korkumu mantıklı hale getirirdim: Bir arabaya atlayıp arabayı sürme fırsatına sahipken neden saatte 600 mil hızla atmosferde hızla ilerleyen metal bir tüpün içine gireyim ki? yol boyunca Amerika'yı görüyor musun?

Terapötik hipnoz yöntemlerini uygulayarak uçma korkumu büyük ölçüde yendim ve bugün dünyanın her yerine uçuyorum. Kendimi son derece uzun ve sıkıcı bir uçuşta bulduğum bu günlerde, bunu atlatabilmem için trans ve hipnotik tekniklerden faydalanıyorum. Bu sürecin üç faydası var: Birincisi, zamanın çok daha hızlı geçmesini sağlıyor; ikincisi, deneyimi daha üretken hale getirir; Üçüncüsü ben çok daha rahatım ve bu da etrafımdaki yolcuların daha rahat olmasını sağlıyor. Birçoğunuz muhtemelen gözle görülür derecede gergin, gergin veya rahatlama tekniklerinden yoksun birisinin yanında uçuş yaparken sıkıntı çekmişsinizdir ve bunun hoş bir deneyim olmadığını biliyorsunuzdur.

Başkalarının hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmak için klinik hipnoz uygulamak istiyorsanız, hipnozu kendiniz deneyimlemeniz gerektiğinin farkına varmanız önemlidir. Aynı becerileri kendi günlük yaşamınızda uygulayarak sürece derinlemesine aşina olduğunuzda, başkalarına etkili bir şekilde yardımcı olmak çok daha kolaydır.

Hipnoz ve Hipnoterapi

Daha ileri gitmeden önce birkaç dakikamızı ayırıp şu iki kelimeye bakalım: Hipnoz ve Hipnoterapi. İnsanlar bana sık sık şunu soruyor: "Hey Richard, hipnoz ile hipnoterapi arasında bir fark var mı?" ve siz de aynı şeyi merak ediyor olabilirsiniz.

Bu özel eğitim metninde hipnoz veya hipnoterapi kelimelerini kullandığımda ikisi birbirinin yerine kullanılabilir. Ancak, iki terim arasında aslında bir fark olduğuna inanıyor muyum? Evet, kesinlikle inanıyorum.

Hipnozun kendisi tedavi edici bir süreç değildir. Hipnoterapinin, yardım etme, empati kurma ve insanların değişiklik yapmalarına, olumlu hissetmelerine ve yaşamdaki hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmayı içtenlikle arzulama temeline dayanan terapötik bir süreç olduğuna inanıyorum. Hipnoz, doğal bir olaydır ve hipnoterapi sağlamaya yönelik bir araç veya araçtır. Hipnoterapi, bu hipnotik trans durumunu meydana getirme sürecidir ve hipnozcu, basitçe, hepimizin her gün deneyimlediği doğal trans olgusunun uyarılmış bir vurgusunu deneyimlemesi için başka bir kişiye yardım eden kişidir.

Herkes hipnoz yapabilir.

Sahne hipnozu yapan birçok arkadaşım var ve aslında kendim de bazı sahne performansları yaptım. Sahne hipnozu performansı, klinik psikolojide bir altyapı gerektirmez; farklı kariyer geçmişlerine sahip insanlar sahne hipnozcusu olabilir.

Sahne hipnozu, bir kalabalığın nasıl yönetileceğini, temel indüksiyon stratejilerini ve birkaç basit, aptalca senaryoyu bir araya getirmeyi öğrenmeyi gerektirir, ama hepsi bu. İyi bir sahne sanatçısı olup olmadıkları ve becerilerini sorumlu, etik ve etkili bir şekilde kullanıp kullanmadıkları tamamen farklı bir konudur, ancak gerçekte hipnoz yapmak empati, saygı ve hatta başka bir kişiye özen göstermeyi gerektiren bir şey değildir. Umarım bunların hepsine sahiptirler, çünkü olmasaydı hipnoz kullanacaklarına inanıyorum.

Sorumsuzca ve iyi bir hipnozcuyu ve sahne hipnozu gösterisini oluşturan da bu insani nitelikler ve kişisel unsurlardır.

Bir keresinde bir komedi kulübünde bir sahne hipnotistiyle tanışmıştım; Gösteriden sonra yanına gittim, kendimi tanıttım ve biraz konuştum. Muhtemelen 50 ya da 55 yaşlarındaydı ve ona hipnoz yapmayı nasıl öğrendiğini sordum. Kendisi şöyle dedi: "8 yaşımdayken, bir çizgi romanın arkasında reklamını gördüğüm, birinin nasıl hipnotize edileceğini anlatan bir kitapçık getirtmiştim. Anladım, denedim ve kız kardeşimi hipnotize ettim." Hipnozun sırrı için 50 sent ödemişti ve bunu ilkokuldan beri her gün yapıyordu.

Amacım kesinlikle hipnozcuları alt etmek değil, sadece herkesin başka bir insanı hipnotize edebileceğini vurgulamak.

Bana sık sık trans halindeki bir kişinin etkileşimde bulunup bulunamayacağı soruluyor.
- konuşabiliyorlar mı? Cevap evet, kesinlikle yapabilirler. Eğer hipnotize edilmiş deneklerin bir sahne gösterisinde etkileşime girdiğini ve verilen görevleri tamamladığını gördüyseniz, ofiste sohbete katılabilecekleri konusunda hiçbir şüphe olmamalıdır.

Hipnoterapi sırasında daha etkili bir yardımcı olabilmek için danışanlarımız hakkında bilgi edinmek isteriz. Hipnoterapi seansında onların ihtiyaçlarını dinleyip sorular soracağız. Klinik hipnoz uygulaması, danışanlarla görüşmeyi ve değerlendirmeyi, belirli becerileri öğretmeyi, onlarla belirli ihtiyaç noktalarında buluşmayı, bu ihtiyaçların ne olduğunu sözlü olarak ifade etmelerine olanak sağlamayı ve nerede ilerleme kaydettiklerini belirlemeyi içerir. Bunu yaparak, klinik hipnozun mutlaka tek taraflı bir çaba olmadığı açıkça anlaşılmalıdır; oldukça etkileşimli bir süreçtir.

Tıpkı bir sahne hipnotistinin sahnede bir grup insanı aynı anda hipnotize etmesi gibi, aynı anda birden fazla kişiyle klinik hipnoz seansı yapmak da mümkündür. İki bölümlü bir hipnoterapi programı için sıklıkla karı kocalarım danışma ofisimde bir araya geliyor. İlk seansta muhtemelen yaklaşık 30 dakikamı değerlendirme amacıyla onlarla röportaj yaparak geçiriyorum, ardından ilave 20 veya 30 dakikayı da geleneksel bir hipnoterapi seansı olarak kabul edilen bir seansa ayırıyorum. İkinci ziyaret genellikle yaklaşık 40 dakikalık geleneksel konuşma terapisi, bilişsel-davranışçı terapi ve değerlendirmeden oluşur, çünkü onlara özel dersler veriyorum.

stratejiler kullanırız ve sonuçta hipnozla yalnızca 20 veya 25 dakika geçiririz.

Yukarıdaki örnekten öğrenebileceğiniz şey, hipnoterapinin genellikle hipnoz olarak sınıflandırılmayan unsurları içerebilen bir tedavi yöntemi olduğudur. Hipnoz, kendi başına, doğası gereği tedavi edici değildir; eğlence için kullanılabilir, satışlara dahil edilebilir, iknayı veya kişisel gelişimi geliştirmek için kullanılabilir ve daha önce de belirtildiği gibi, araba kullanırken veya sıradan işler yaparken sıklıkla kazara yaşanır. Hipnoterapi ise profesyonel bir ortamda belirli iyileştirici veya üretken değişiklikler yaratma niyetiyle hipnozun yapılandırılmış kullanımıdır.

Hipnoz neden kullanılır? Neden hipnoterapi kullanıyorsunuz?

İnsanların sorunlarını çözmelerine yardımcı olacak başka etkili yöntemler (bağımlılık, kaygı, depresyon, cinsel işlev bozuklukları, özgüven ve özgüven, odaklanma ve konsantrasyon, baş ağrıları, uykusuzluk, kilo alma vb.) yok mu? Kesinlikle var ve başka hiçbir yöntemi reddetmeyeceğim.

Örneğin, 12 Adımlı programların (Adsız Alkolikler, Adsız Narkotik, Adsız Kokain Bağımlıları ve diğerleri) bağımlılığın iyileşmesine yardımcı olmak açısından önemli ölçüde derin ve etkili olduğunu düşünüyorum.Büyük KitapAdsız Alkolikler Programı, programın ilk 100 üyesi tarafından bir araya getirildi. Alkolikler olarak, kendileri gibi başkalarının karşılaştığı sorunları anladılar ve kendilerinin ve başkalarının fiziksel, duygusal ve ruhsal iyileşmeye giden yolu yönlendirmesine yardımcı olmak için tasarlanmış on iki adım geliştirdiler ve bu süreç, onu çalıştıranlar için işe yarıyor.

Ancak hipnoz, bağımlılıkla ilgili sorunların çözümünde başka bir harika araçtır. Geri çekilme fiziksel bir süreçtir ve hipnoz, kişinin fiziksel deneyimlerini zihin gücüyle yönetmesine yardımcı olan bir beceridir. 12 Adım yöntemini tedaviye dahil etsek de etmesek de, hipnozun bilinçaltını değiştirmenin güçlü ve etkili bir yolu olduğunu hala biliyoruz.

Davranışsal çağrışımlar ve yoksunluğun fiziksel belirtilerini yönetmeye yönelik yeni beceriler öğretin.

Ancak her bireyin farklı ihtiyaçları vardır, bu nedenle bir danışman olarak, biri bana alkol veya uyuşturucu bağımlılığı sorunuyla geldiğinde, bireyin sorunlarından kurtulmasına yardımcı olmak için hipnoz yoluyla olsun, sağlayabileceğim en iyi müdahalelerin hangileri olduğunu değerlendiririm. 12 Adım, bilişsel-davranışsal yöntemler veya belirli sorunları çözmeye yardımcı olmak için tasarlanmış başka herhangi bir strateji.

Burada önemli olan kavram, şifacılar olarak neyin işe yaradığını, neyin etkili olduğunu bulup kullanmamızdır. Veya, muhtemelen en iyi yöntemle ilgili yeterliliğe veya deneyime sahip değilsek, bu durumda olanlara başvururuz.

Tipik bir psikiyatristin muayenehanesinden alınan bunun tersi bir örneği ele alalım: Bir danışan gelir ve depresyonda olduğunu iddia eder. Tıp doktoru olan ve bu nedenle ilk müdahale yöntemi olarak ilaçlara yönelen psikiyatrist, depresyonlu kişiye antidepresan hapı alması gerektiğini söylerdi. Ancak araştırmalar bize, bir kişinin altı hafta veya daha uzun süre, haftada 3 veya 4 kez, günde 40 dakika boyunca kardiyovasküler egzersiz yapması durumunda, majör depresyonla ilişkili semptomlarda, egzersiz yapmadığı kişilere göre katlanarak daha fazla bir azalma deneyimleyeceğini gösteriyor. antidepresan ilaçlar alın.

Eskiden depresyonda hipnozun kontrendike olduğuna inanılıyordu, ancak gerçekte bu hiç de doğru değil. Michael Yapko harika bir kitap yazmışHipnoz ve Depresyonun Tedavisi,Majör depresyona müdahale olarak hipnozun etkinliğini gösteren, iyi araştırılmış bir metin. Mutluluk sonuçta akıldadır.

Antidepresan ilaçlara karşı değilim ve özellikle yıkıcı depresyon zamanlarında ilaçlarla istikrara kavuşan birçok insanla tanıştım. Ancak birisi bana gelip "Hey, depresyondayım ve depresyonuma çözüm bulmam gerekiyor" dediğinde önereceğim ilk müdahalelerden biri, altı gün boyunca düzenli olarak egzersiz yapmalarıdır. haftalar veya daha uzun süre, çünkü bunun sonucunda kendilerini daha iyi hissedeceklerini biliyorum. O zaman büyük ihtimalle müdahale stratejileri repertuvarıma hipnozu da dahil edeceğim.

Hipnoz güvenli midir?

Hipnoz güvenlidir; Hipnozun hiçbir olumsuz yan etkisi yoktur. Sanırım, tıpkı otomobil kullanmak, uçakla uçmak veya genel olarak hayat yaşamak gibi, hipnoz durumunda meydana gelebilecek ve kişiye potansiyel olarak zarar verebilecek bazı doğal riskler var. Örneğin trans halindeki birinin sandalyesinden düşmesi mümkündür. Ve belki de kas katalepsisi sırasında bir miktar fiziksel rahatsızlık yaşama şansı vardır; ancak bunun terapi ofisinde olduğundan çok sahne hipnoz gösterisi sırasında meydana gelme olasılığı daha yüksektir.

En sık duyduğum endişe, bir terapistin danışanını istismar etmesiyle ilgilidir, ancak bir hipnoterapistin danışanını istismar etme ihtimalinin diğer herhangi bir terapistten daha fazla olduğunu düşünmüyorum. Bazı yanlış inanışların aksine, hipnoterapi hastaları kontrolü hipnozcuya bırakmazlar; Danışan kendi zihninin ve düşüncelerinin kontrolünü elinde tutar ve kendi kararlarını verir.

Elbette her zaman abreaksiyon riski vardır: Hipnoz sürecinde kişinin beklemediği, keyif almadığı ve yaşamak istemediği yoğun duygusal deneyimler. Ancak bu durumlar oldukça nadirdir ve uzman bir hipnoz uzmanı tarafından kolayca çözülebilir. (Abreaksiyonu daha sonra ayrıntılı olarak ele alacağız.)

Hipnoz işe yarıyor mu?

Hipnoz sadece güvenli olmakla kalmaz, işe de yarar. Araştırmalar hipnozun kilo verme, sigarayı bırakma ve depresyon için etkili bir tedavi olduğunu gösteriyor. Yanıklardan, kanserden, irritabl bağırsak sendromundan ve diğer birçok rahatsızlıktan iyileşme başarısını arttırdığı gösterilmiştir. Aynı zamanda üretken gelişim, düşünce süreçlerinin ve üretkenliğin arttırılması için de oldukça etkilidir. Kısacası evet hipnoz işe yarıyor.

Televizyonun en büyük şüphecilerinden biri olan John Stossel, şöyle bir kitap yayınladı:Mitler, Yalanlar ve Tamamen Aptallık,Toplumumuzdaki pek çok mit, yalan ve efsaneyi çürütmek üzere yola çıktığı bu kitapta ele aldığı konulardan biri de hipnozdu. 215. sayfada şöyle yazdı: "Şüphecimin antenleri beni ikna ettiğinde, onu gördüğümde her zaman saçmalık olduğunu anlıyorum, aldanıyorum. Tıpta hipnozun başka bir dolandırıcılık oyunu olduğunu sanıyordum... 'Hipnoterapi kilo vermenize yardımcı olacak!' Hadi, eğer işe yarasaydı etrafta o kadar kilolu insan olmazdı. Gerçek: Hipnoz işe yarar; eğer izin verirseniz!"

Hipnoz herkesin sorunlarını her zaman çözer mi? Hayır. Her zaman, her sorunu çözecek tek boyutlu bir yaklaşım hiçbir zaman olmadı ve olmayacak. Tıpkı farklı tıbbi, psikolojik ve manevi zorluklar için farklı müdahale yöntemlerinin olması gibi, hipnoz da çoğu müşterimiz için çoğu zaman etkili olacak, ancak hepsi için geçerli olmayan bir araçtır.

Hipnozun Faydaları Nelerdir?

Hipnoz Doğaldır

Mümkün olduğunda, neden bir kişiye yardım etmek için toksik olmayan, ilaçlar olmadan, karaciğer hasarı olmadan, kemoterapinin veya diğer ilaçların yan etkileri olmadan doğal bir tedavi sunma fırsatını değerlendirmeyelim? Elbette hipnoz kişiyi her zaman başka tıbbi müdahalelere ihtiyaç duymaktan alıkoyamaz, ancak bazen danışanlar hipnozda o kadar başarılı olurlar ki, daha yüksek risklerden ve kendilerine yalnızca kısa vadede yararlı olan daha toksik, zararlı protokollerden vazgeçebilirler. uzun vadede değil.

Kesinlikle herkesin tüm ilaçları ve diğer tedavi yöntemlerini kullanmayı bırakıp yalnızca hipnoza odaklanmasını savunmuyorum; Sadece hipnozun güvenli, etkili ve doğal bir tedavi olduğunu ve çoğu zaman tıbbi ihtiyaçlarının tedavisinde diğer yaklaşımların geliştirilmesine yardımcı olabileceğini söylüyorum. Öyleyse neden bir şans vermiyorsunuz?

Hipnozun bir diğer faydası da iyi hissettirmesidir. Hipnotik trans durumu, genellikle derin bir huzur, rahatlama ve fiziksel ve zihinsel duyguların eşlik ettiği, deneyimlenmesi son derece keyifli bir durumdur.

konfor. Şifacılar olarak işimiz aslında insanları mutlu etmektir ve bunu yapmanın iyi hissettiren bir yöntemle yapmaktan daha iyi bir yolu var mı?

Hipnoz süreci aynı zamanda danışanlarımızın ofisimizden ayrılırken yanlarında taşıyabilecekleri becerilerin öğretilmesi, karşılaştıkları bir sonraki soruna taşıyabilmeleri açısından da son derece etkilidir.

Panik atak yaşayan müşteriyi düşünün. Panik çok fiziksel bir duygudur. Aslında, DSM-IV'de (Tanılama Aracı) panik ataklara bakarsanız, ve Ruhsal Bozuklukların İstatistiksel El Kitabı, dördüncü baskı,Amerikan Psikoloji Derneği tarafından), listelenen ilk sekiz semptomun doğası gereği fiziksel olduğunu göreceksiniz: midede kelebekler uçuşması, titreme, titreme, terleme, boğulma hissi, üşüme, baş dönmesi hissi vb. Hipnoz bu semptomların üstesinden gelmeye yardımcı olabilecek becerileri öğretir: Derin bir nefes alıp yavaşça vermek, oksijenin ciğerlerine dolduğunu hissetmek, kalp atışlarının yavaşladığını hissetmek ve gerginlik ile rahatlama arasındaki fiziksel fark. Müşterilerimize bu becerileri öğretirken, onlara yalnızca yardım için bize geldikleri ilk sorunu (panik atak) nasıl çözeceklerini değil, aynı zamanda hayatlarının ilerleyen dönemlerinde karşılaşabilecekleri bir dizi başka engelle nasıl başa çıkacaklarını da öğretiyoruz.

Hipnoz Hızlı Çalışır

Sınırlı süre ve sınırlı kaynaklarla yönetilen bakım çağında, hem danışanlar hem de terapistler kısa terapi yöntemleri arıyor. 'Eski günlerde' Sigmund Freud'un temel tedavi fikri kişiliğin tamamen yeniden yapılandırılmasıydı; on ila on beş yıllık bir süre boyunca haftada iki veya üç kez uzayan bir terapi süreci tasavvur etti. Bu günlerde, bir müşteriyi histerik bir sefaletten sıradan bir depresyona çıkarmak için genellikle on ya da on beş seansımız olmuyor, hatta yıllar bile olmuyor. Bugün amacımız, müşterilerimizin sigarayı bırakmasına, kilo vermesine, iyileşme deneyimi yaşamasına, başarıya ulaşmak için stresi yönetmesine ve genel olarak hayatta karşılaştıkları acı verici ve zor durumlardan kurtulmalarına ve bunu hızlı bir şekilde yapmalarına yardımcı olacak müdahaleler sunmaktır.

Hipnoterapi bilinçaltını yeniden programlar ve kişiye birçok günlük yaşam deneyiminde gerçekten uygulayabileceği yeni beceriler öğretir; bu da elbette hipnoterapiyi kısa bir müdahale stratejisi haline getirir. Çoğu hipnoterapist size, çoğu danışanda başarıya ulaşmak için genellikle bir, iki veya üç seansın yeterli olduğunu söyleyecektir.

çoğu sorun.Gut Dergisi,Gastroenteroloji Dergisi, 1997 yılında, uzun süredir acı çeken, sefil bir durum olan irritabl bağırsak sendromunu (IBS) tedavi etmek için hipnoz kullanmanın etkinliğini doğrulayan klinik bir araştırmayla ortaya çıktı. Yedi seanslık bir hipnoz protokolü öneriyorlar; kısa terapi.

Artık hipnozun yararları hakkında oldukça iyi bir fikriniz olduğuna ve hipnozun gerçekte ne olduğunu anlamaya başladığınıza göre, bu kitabın yol gösterici sorusuna geçelim: Birini nasıl hipnotize edersiniz?

BÖLÜM 2

The
Kim, Ne, Nerede, Ne Zaman ve Neden Hipnoz

Tüm hipnoz aslında kendi kendine hipnozdur. Bir hipnozcu olarak, bir kişinin transı deneyimlemesine yardımcı olmanın doğal sürecini kolaylaştırıyorum. Bu benim yaptığım bir şey değililebirisi; bunun yerine, yaptığım bir şeyileonlara. Hatta hipnoz CD'leri kaydederken ya da sahnede canlı hipnoz yaparken bile kendimi kendi trans bölgemde buluyorum. Bunun nedeni, hipnozun doğal bir süreç olması ve hipnozcunun da tıpkı müşteri gibi, hipnoz işlemi sırasında kendisini farklı düzeylerde transta bulacağıdır.

Daha önce de belirttiğim gibi hipnoz hepimizin gün içerisinde zaman zaman deneyimlediği doğal bir olaydır. Gece uykuya dalmadan önceki ilk beş dakikayı düşünün: İsterseniz gözlerinizi açabileceğinizi biliyorsunuz ama bu o kadar iyi hissettiriyor ki, onları kapalı tutmak istiyorsunuz. Uyanıklık ile uyku arasındaki bu süre doğal bir trans durumudur.

Hipnoz sıklıkla, oldukça yaygın bir hipnotik fenomen olan zamanın bozulması işlevini de beraberinde getirir. İşten sonra arabanıza biniyorsunuz ve eve doğru gidiyorsunuz ve eve vardığınızda

on ya da on beş dakika sonra şöyle düşünürsünüz: "Vay canına! Ofisten evime arabayla geldiğimi hatırlamıyorum; Bir nevi ortaya çıktım." Bilinçaltı zihniniz eve dönüş yolculuğunuza rehberlik ederken, bilinçli zihninizin rahatlamasına ve bir süreliğine "transa girmesine" ve daha ilginç konulara odaklanmasına izin verildi. Hipnoz, kişinin zihnini temizlemeye çalıştığı meditasyonun tam tersidir. Bunun yerine hipnoz, uyarılmış bir toplam konsantrasyon ve odaklanma durumudur.

Birini hipnotize etmek, onu günlük yaşamda zaten deneyimlemiş olduğu doğal olaylara yönlendirmeyi içerir.

Hipnoz yaparken, bu doğal fenomeni hipnotik süreç adı verilen süreç aracılığıyla kullanırız. Hipnotik süreç 5 aşamadan oluşur: ön konuşma (açıklama), indüksiyon (transa girme), ardından derinleştiriciler (trans durumunu artırma), ardından telkin aşaması (terapötik fikirler) ve son olarak uyanma veya hipnotize etme aşaması. .

Müşterilerimizi bu 5 aşamalı hipnotik süreçten geçirirken, görselleştirme, etkileşim, kinestetik deneyimler ve günlük yaşamlarında transı deneyimledikleri gibi bilinçaltına hitap etmek için tasarlanmış özel kelime seçimleri gibi teknikleri kullanacağız. Bu kitapla işiniz bittiğinde, bu beş aşamayı geçebilecek ve çeşitli farklı tümevarım ve derinleştirme tekniklerini uygulayabileceksiniz.

Hipnozu Tanımlamak

ABD Eğitim Bakanlığı İnsan Hizmetleri Bölümü'ne göre, hipnoz şudur:

> “Bilinçli zihnin kritik faktörünün (kişinin analitik ve muhakeme yeteneği) bypass edilmesi ve ardından kabul edilebilir seçici düşüncenin oluşturulması.”

ABD Hükümeti'nin bu kısa ama faydalı açıklamasının biraz daha anlamlı olabilmesi için kısa bir açıklama yapılması uygun olacaktır. Zihnin dört farklı bölümü vardır: Bilinçli Zihin, Kritik Faktör, Bilinçaltı Zihin ve Bilinçsiz Zihin.

Bilinçsiz ZihinİçgüdülerimizinBilinçsiz Zihin (doğduğumuzdan beri ve yaşamımız boyunca aslında bildiğimiz şeyler) bulunduğu yerdir ve bizi refleks olarak korur.

Bilinçdışı Zihin otonom sinir sistemini, solunumu ve kalp atışını kontrol eder. Öğrenme kapasitesi sınırlıdır, ancak Pavlov, köpeklerin zil sesi karşısında salya akıtmasını sağlayarak bunun etkilenebileceğini gösterdi. Buna klasik koşullanma denir.

Bilinçaltı ZihinBoş başlar, büyüdükçe ve öğrendikçe sınırsız kapasiteli veri tabanı deneyimlerimizi ve algılarımızı saklar ve bunlar daha sonra kişiliğimizi, duygularımızı, öğrenilmiş tepkilerimizi, inançlarımızı ve alışkanlıklarımızı oluşturur. Bu fikirler ve kavramlar 'yerleşik' hale gelir ve değişime karşı oldukça dirençlidir.

Bilinçaltı Zihin, veri tabanını bilinen tehditlere karşı korunmak ve ihtiyaçlarımızı karşılama konusunda bizi motive etmek için kullanır. Bu Tabula Rasa kavramıdır; deneyimler ve öğrenme üzerimize yazılır. Bazıları bunu aradımizaç (Jung). Bilinçaltı zihin bilinçli değişime direnir, ancak hipnozun bilinçaltı üzerinde anında etkisi olabilir (Banyan).

Bilinçli Zihinanalitik ve mantıksaldır ve zamanımızın çoğunu geçirdiğimiz yerdir. Bilinçli Zihin bizi acil tehditlere karşı korur ve sorun çözdüğümüz, durumları değerlendirdiğimiz ve çözümleri uyguladığımız yerdir; o anda dikkatini çeken belirli bir endişeyi veya konuyu değerlendirir. Daha sonra günlük işleyiş için seçimler ve kararlar verir.

Bilinçli Zihinde, daha önemli olduğu düşünülen düşünceler, daha az önemli olanların yerini alacaktır. Bilinçli değişim geçicidir çünkü kapasite sınırlıdır. Bu bilinçaltı yeniden programlamayı daha etkili hale getirir.

Bilinçli Zihin aynı zamanda "irade gücünün" devreye girdiği yerdir. Ancak fark etmiş olabileceğiniz gibi, çoğu zaman irade gücümüz yeterince güçlü değildir ve çoğu zaman hızla eski alışkanlıklarımıza ve yollarımıza geri döneriz. Bu, zihnimizin Kritik Faktör bölümünün etkisinden kaynaklanmaktadır.

Kritik FaktörBilinçaltı Zihin ile Bilinçli Zihin arasındaki kapı bekçisidir. Bilinçli Zihnden gelen yeni bilgiler için bir filtre görevi görür ve onu Bilinçaltı Zihnindeki mevcut inanç veri tabanıyla karşılaştırır/karşılaştırır. Yeni eklenen veriler mevcut veri tabanıyla uyumlu olmadığında Kritik Faktör, duygusal veya davranışsal tepkilerde değişiklik oluşmasına izin vermeyerek bunu reddeder. Bu yüzden alışkanlıkları kırmak ya da inançlarımızı değiştirmek çok zordur.

Hükümetin tanımındaki "kritik faktörün atlanması", hipnotik süreçlerin empoze edilen sınırlayıcı inançları serbest bırakması - esas olarak Kritik Faktörü etkisiz hale getirmesi - ve daha sonra duygusal veya davranışsal hipnotik telkinlerin Bilinçli Zihinden Bilinçaltı Zihne geçmesine izin vermesi anlamına gelir. .

"Kabul edilebilir seçici düşünmenin oluşturulması", alışkanlıkları kırmanıza, algıları değiştirmenize ve durumlara yeni otomatik tepkiler oluşturmanıza olanak tanıyan bir tür yeniden programlama olan telkin edilebilirlik yoluyla Bilinçaltı Zihninde yeni inançların fiilen yaratılması anlamına gelir.

Muhtemelen bu farklı beyin bileşenlerinin birlikte nasıl çalıştığının en iyi örneği sigara içmeyle ilgilidir. Eğer 20 ya da 30 yıldır sigara içiyorsam, zihnim bilinçaltımda aslında olmayan bazı şeylerin doğru olduğuna inanır, örneğin nikotin almazsam çıldıracağım gibi. Zihnim, eğer arabadaysam bir sigara yakmam gerektiğine ya da henüz akşam yemeği yediysem, yemek sonrası sigara içmeye ihtiyacım olduğuna inanıyor. 20, 30 veya 40 yıldır sigara içtiğim için bilinçaltım doğru olmayan şeyler öğrendi ve bu yanlış inançları veya bilişsel hataları günlük yaşamıma dahil etti.

Ancak hipnoz, kritik faktörü atlayarak ve bilinçaltına yeni bir dizi inanç, davranış ve seçenek sunarak bilinçaltımızın yeni veya daha sağlıklı kalıplar öğrenmesine olanak tanır.

Bilinçli zihin, zihnin düşünen kısmıdır ve düşünen kısmın aslında zihnin en küçük kısmı olduğunu belirtmek ilginçtir. Okyanusun altına batmış bir buzdağı düşünün. Suyun üstünde buzdağı tam kütlesinin yalnızca %10'unu gösterir; Yüzde 90'ı su hattının altında.

Benzer şekilde bilinçli zihin, zihin gücümüzün veya kapasitemizin yalnızca %10'unu tüketir. Bu nedenle zihnin yaptıklarının yaklaşık %90'ı bilinçaltıdır. Sabah kalkmadan önce pantolonunuza ilk önce hangi bacağınızı sokacağınızı düşünmenize gerek yok, sadece kalkıp pantolonunuzu giyin. Çeşmeden su içmeye gittiğinizde “Sanırım önce kol kaslarımı, sonra başparmak kaslarımı hareket ettireceğim” diye bilinçli olarak karar vermenize gerek yok; bilinçdışı zihnin yardımıyla bunları otomatik olarak uygun sırayla yaparsınız. Bunları otomatik olarak yapıyoruz çünkü yıllar geçtikçe hem doğa hem de yetiştirme – deneyim yoluyla – bunları fiziksel, psikolojik, sosyal ve iletişimsel olarak nasıl yapacağımızı öğrendik.

Bilinçli zihin, herhangi bir zamanda dikkatimizin çekildiği zihnin bir parçasıdır. Bilinçli zihnimizin aynı anda yalnızca yedi farklı şeyi deneyimleyebildiğini söylüyorlar; sekizinci bir bilgi eklenirse reddedilecektir. Artık bilinçli zihin onu reddetse bile bilinçaltı onu gerçekten özümseyebilir.

Örneğin: Diyelim ki akşam yemeğini hazırlamakla meşgulsünüz. Ocakta büyük bir tencere fasulyeyi karıştırıyorsun. Mısır ekmeği koyuyorsun

fırında kekler. Ortalığı karıştırmak ya da kendini yakmak istemezsin. Yemek sırasında tereyağının yumuşak olmasını istiyorsunuz, böylece tereyağını buzdolabından çıkarıyorsunuz. Bu sırada telefon çalar, siz cevap verirsiniz. Kız kardeşin yeni işi hakkında konuşuyor. Siz hâlâ buzdolabında tereyağı arıyorsunuz ve oğlunuz mutfağa geliyor. Hemen yanınızda duruyor ve sizinle konuşuyor. Başını salladığını görüyor, onu dinlediğini ve söylediklerini duyduğunu düşünüyor. Siz kız kardeşinizle telefonda konuşurken, tereyağını bulurken, ocakta fasulyeleri karıştırırken, muffinler için zamanlayıcıyı ayarlarken, dolaplardan ve çekmecelerden kase ve kaşık alırken ve akşam yemeğiyle ilgili her şeyi yaparken o konuşur ve konuşur. hazırlık. O anda yedi şey oluyor. Oğlunun seninle konuşması sekiz numara. Tereyağını buluyorsun. Artık zihniniz tereyağını bulduğunuz için yalnızca altı şey yapıyor. O anda arkanıza bakıyorsunuz ve birisinin sizinle konuştuğunu fark ediyorsunuz. Oğlunuza odaklanıyorsunuz ve “Ne?” diyorsunuz.

Sizinle konuşuyor olsalar bile, tereyağını bulana kadar, bilinçli zihniniz bir şeyden kurtulana ve sekizinci bilgi parçası yedinci noktayı işgal edene kadar onların orada olduğunu bile bilmiyordunuz. Bu, herhangi bir zamanda anında farkındalığına sahip olduğumuz yalnızca birkaç şeyi işleyen bilinçli zihnin faaliyet halinde olmasıdır.

Bilinçaltımız, hayattaki tüm öğrenme deneyimlerimizi saklayan ve hem sağlıklı hem de sağlıksız günlük yaşam için işlevsel çağrışımlar yaratan kısımdır. Sigara içen kişi için bir çağrışım şu olabilir: "(Çünkü) arabama biniyorum ve bir sigara yakmalıyım." Bazen kül tablasında yanan bir sigarası varken bir sigara yakarlar, çünkü sigarayı mutlaka içmeseler bile belirli çağrışımsal ipuçlarından sonra otomatik olarak yakarlar. Bu, hipnozu kullanarak yeniden programlayacağımız zihnin parçasıdır, böylece eylemler sağlıksız salınımla tutarlı olmak yerine sağlıklı salınımla tutarlı hale gelir.

(Bu noktada 'bir, iki, üç - bu nasıl yapılır açıklamasını aradığınızı biliyorum, ama güvenin bana, hipnozun gerçekte ne olduğu, nasıl ve neden olduğu hakkında daha fazlasını okuyup öğrenirken çalışırsanız, bir, iki, üç bölüm için ihtiyacınız olan temel bilgileri öğreniyorsunuz.)

Hipnozun Üç Yasası

Birini hipnotize edebilmemiz için hipnozun yasalarını anlamamız gerekir. Bu 'yasalar' hipnoz yaparken mümkün olduğunca uymaya çalışmanız gereken yol gösterici ilkelerdir.

Hipnozun ilk kanunu, hipnotize edilen kişinin sürecin ve sonuçların nasıl hissedeceği ve nasıl olacağı konusunda net bir imaja sahip olması gerektiğidir.

Değişimi başarılı bir şekilde gerçekleştirmek için danışanın bu değişimin nihai sonucunu açıkça görselleştirebilmesi, hayal edebilmesi veya en azından anlayabilmesi gerekir. Danışmanlık dünyasında bu, hem terapötik süreç sırasında hem de sonunda ne beklenmesi gerektiğini açıklayan bilgilendirilmiş onam olarak bilinir.

Örneğin, birine dört bölümlük sigarayı bırakma CD'si serimi verdiğimde, genellikle Sue adındaki bir müşterimle buna benzer bir sohbete girerim:

Sue, "Bunlar sigarayı bırakmama yardımcı olacak mı?" diye

soruyor. “Evet, kesinlikle” diyorum.

Sue, "Onları dinledikten ne kadar sonra sigarayı bırakacağım?" diye soruyor.

Cevabım şu: “Onları dinlemeye başladığınız anda sigarayı bırakmış oluyorsunuz.” (Bu arada, bu müstehcen bir dil.)

Sue şunu soruyor: "Sigara içmemek için onları tekrar tekrar dinlemek zorunda mıyım?"

Ben de şöyle cevap veriyorum: “Hayır, sigara içmemek için onları tekrar tekrar dinlemenize gerek yok. Çoğu insan, onları tekrar tekrar dinlemenin yararlı olduğunu, çünkü belirli yararlı stratejiler ve beceriler öğrendiklerini fark eder. Bu CD'lerin dördünü de dinleme taahhüdünde bulunduğunuzda aslında sigara içmeyen biri olacaksınız.

Müşterimizin amaçlanan sonuca ilişkin net bir imaja sahip olması gerektiğinden, Sue'dan CD'leri dinlediğini zihninde canlandırmasını istedim.

sigara içmeyen biri olmak. Bu zihinsel resmi oluşturmak için bir dakika ayırdığında buna hiç şüphe yoktu; eve gitti ve ilk CD'yi taktı ve o andan itibaren sigara içmiyordu.

Müşterilerimizin başarıyı deneyimlediklerini hayal edebilmeleri için sonucun ne olacağına dair net bir resme ihtiyaçları var. Ağrı çeken kişinin ağrı yaşamadığını, kilo vermesi gereken kişinin daha zayıf ve sağlıklı olduğunu, sigara içen kişinin ise sigara içmeden hayatını yaşadığını hayal etmesi gerekir. Bu kısa süreç tedavi başarınızı önemli ölçüde artıracaktır.

İkinci yasa, deneğin iradesi ile hayali (inancı) çatıştığında daima hayal gücünün kazanacağını belirtir.

Bunu ifade etmenin bir başka yolu da bilinçli ve bilinçsiz zihinler çatıştığında bilinçdışının her zaman kazanacağıdır. Bu konsept aslında bize büyük bir avantaj sağlıyor çünkü müşterinin rasyonel yönünün yerini hayal gücüne bırakması anlamına geliyor. Rasyonel taraf gardını düşürdüğünde, kritik faktör bir kenara atılabilir ve eski, sağlıksız yaşam biçimlerinin yerine yeni, sağlıklı yaşam biçimleri getirilebilir.

Hipnozun üçüncü yasası, bir önerinin, deneğin özdeşleşebileceği olumlu bir duygu veya duygulanımla bağlandığında kabul edilme olasılığının daha yüksek olmasıdır.

Basitçe söylemek gerekirse, olumlu önerilerin kabul edilme olasılığı olumsuz olanlara göre daha yüksektir. Örneğin, sigarayı bırakırken, kaçınma terapisi şeklindeki olumsuz telkinler kullanılabilir: “Bir dahaki sefere yanık bir sigara kokusu duyduğunuzda, mide bulandırıcı derecede hastalanacaksınız. Duman kokusu midenizi bulandıracaktır. Burun deliklerinizi tahriş edecek ve başınızı ağrıtacaktır.

Tecrübelerime göre insanlar genellikle olumsuz önerileri kabul etmiyorlar, ancak olumlu önerileri kabul edecekler. Müşterime sigara görürse veya sigara dumanı kokusu alırsa kendisini kötü hissedeceğini söylemek yerine, 'temiz hava solumaktan keyif aldıklarını' söylüyorum.

oksijenin burun deliklerinden akciğerlere doğru aktığını hissedebildikleri zaman kendilerini iyi hissederler; taze, iyileştirici oksijen taşıyan besinleri vücutlarının her yerine taşıyor.'

Müşterilerimize yardımcı olmak için müstehcen senaryolar oluşturduğumuzda, her zaman olumsuzluklardan ziyade olumluyu vurgulamak istiyoruz ve çoğunlukla kaçınma terapisinden hep birlikte kaçınmak istiyoruz. Bunun yerine eski davranış kalıplarını sağlıklı ve heyecan verici yeni kalıplarla değiştireceğiz. Örneğin, uyuşturucu ve alkol danışmanı olarak geçmişimden öğrendiğim bir terapötik öneri dersi var: Bir danışan "Bana bir daha asla uyuşturucu ve alkol kullanamayacağımı mı söyleyeceksin?" Her zaman kesin bir şekilde 'Hayır!' diye cevap veririm. iki nedenden dolayı. Birincisi, cevap onların kafasını karıştırır ve zihinde bir kalıp kesintisi gibi çatışma yaratır ve bu nedenle aynı zamanda bilinçaltına yeni fikirlerin aktarılması için anında fırsat yaratır ve ikincisi, bir daha asla uyuşturucu kullanmamanın olumsuzluğuna odaklanmak yerine, Müşterinin kimyasallara ihtiyaç duymadan mutlu ve sağlıklı yaşamanın olumlu yönlerine odaklanması.

Bağımlılıktan kurtulmakta olan müşterilerimin dün gece yaptıklarından keyif almalarını, dün gece birlikte oldukları kişiyi sevmelerini istiyorum. Hayattan keyif almalarını ve sarhoş olarak, kafayı bulmuş olarak veya sarhoş olarak hiçbir şeyi kaçırmamalarını istiyorum. Müşterilerimin içkiyi bırakmasını istemiyorum; Hayatı net bir şekilde sevmeye başlamalarını istiyorum.

Olumlu önerilerin bilinçaltı tarafından alınma olasılığı, olumsuz veya kaçınma terapisine yönelik önerilere göre çok daha yüksektir. İnsanların 'yapma' önerileri yerine 'yapma' önerilerini kabul etme olasılıkları daha yüksektir. Önerileriniz, kullandığınız kelimeler, danışanlarınızın bilinçaltında görüntüler ve düşünceler yaratır. Bir şeyi yapmayı 'düşünmemek' için, önce onu yapmayı düşünmelisiniz; bu nedenle önerilerinizi her zaman mümkün olan her yerde olumlu, proaktif ve 'şimdiki zamanda' bir şekilde çerçevelemeye çalışın.

Hipnozun bu üç basit yasasını tam olarak anladığınızdan ve bunları uygulamanızda kullandığınızdan emin olun; hipnoz uygulamanızı katlanarak daha güçlü ve etkili hale getirecekler.

Erickson Hipnozu

Erickson hipnoterapisi ile diğer yaklaşımlar arasındaki farklar bana sıklıkla soruluyor. Birçok kişi Erickson Hipnozu terimini duymuştur, ancak bunun ne anlama geldiğini veya hipnoterapi uygulamasıyla ne kadar alakalı olduğunu tam olarak anlamıyorlar. Erickson hipnoterapisi konusunda iyi bir eğitim aldım; Kaliforniya'da usta bir hipnoz uzmanının yanında ve ayrıca Almanya'da Arizona'da Milton Erickson'un kendisi tarafından eğitim almış yetmiş yaşında bir psikologla çalıştım. Ayrıca Toronto'da nörolinguistik programlamayı ve NLP'nin hipnoz ve hipnoterapiye yaklaşımlarını öğrenmek için biraz zaman harcadım. Ve bu kadar farklı bakış açılarından eğitim almış biri olarak, sizi de aynısını yapmaya teşvik ediyorum.

Erickson Hipnozu, Dr. Milton Erickson'un 1950'li ve 1960'lı yıllardaki çalışmalarının incelenmesinden elde edilmiştir. Erickson bir psikiyatrdı ve muhtemelen klinik hipnoz üzerine daha önce ve sonra herkesten daha fazla çalışmış ve araştırma yapmıştı ve zamanımızın en büyük hipnozcularından biri olarak kabul ediliyordu. Hipnoz alanını profesyonellerin dikkatine sunmuş ve 60'lı yıllarda ilk klinik hipnoz profesyonel derneklerinden birini kurmuştur; Arizona'daki Milton Erickson Vakfı bugün hala aktif olarak ruh sağlığı uzmanlarına hipnoz eğitimi vermektedir.

Erickson, transın doğal bir olgu olduğuna, her zaman şu ya da bu trans durumunda olduğumuza ve bu nedenle tümevarıma gerek olmadığına inanıyordu. Onun görüşü, müşterilerin bize işi yapmaya başlamaya hazır olarak geldikleri ve dolayısıyla gerekli olan tek şeyin, resmi bir sürece ihtiyaç duymadan, konuşma yoluyla daha derin bir trans seviyesini kolaylaştırmak olduğu yönündeydi.

Erickson hipnozu özellikle etkileşimlidir. Bu daha çok geleneksel terapiye benzer; kişi trans halindedir ve hipnotist trans halinde röportaj yapar, sorular sorar ve değerlendirme sürecine gerçekten katılır.

Erickson, psişik iyileşmenin, yönlendirici komutlara gerek kalmadan gerçekleştiğini, insanların sorunlarını çözmek için zaten ihtiyaç duydukları tüm bilgiye kendi içlerinde sahip olduklarını ve

Bir trans deneyimi sırasında önceden var olan içsel farkındalıkları zihinlerinin ön planına getirebilir ve iyileşme ve problem çözme sürecini başlatabilirler.

Erickson ayrıca davranışlarımızın çoğundan bilinçaltının sorumlu olduğuna inanıyordu ve konuyu genel olarak farklı bir yaklaşımla ele alsam da kesinlikle bu bakış açısına katılıyorum. Daha önce sana 5 adımlı bir hipnotik süreci öğreteceğimi söylemiştim. Erickson'un yaklaşımının aksine, paylaşacağım süreç iyi tanımlanmış çünkü hipnozda yeni olanların hipnotik durumun temel adımlarını öğrenmesinin iyi olacağını düşünüyorum. Aynı zamanda çok daha yönlendirici veya öğretici bir terapötik yaklaşım da kullanılacaktır çünkü bu, vaka yükümüzdeki müşterilerin çoğunluğu için çok pratiktir.

Nöro-Dilsel Programlama (veya NLP) genellikle hipnozla yakından bağlantılıdır ve bunun nedeni, NLP'nin yaratıcıları John Grinder ve Richard Bandler'in dil kalıpları üzerinde araştırma yaparken ve başarılı terapistlerin sırlarını ararken Erickson'u keşfetmeleri ve hipnozun hipnozunu incelemeleridir. Hipnoz seansları sırasında yaygın olarak kullandığı benzersiz dil kalıpları. Onun yaklaşımlarını modelleyerek onun başarılarını tekrarlamayı başardılar ve böylece Ericksoncu hipnoz yöntemlerini NLP'nin yapısına ve içeriğine dahil ettiler.

Bu kitapta öğretilen yöntemler öncelikle yönlendirici olsa da, ilginç ve etkili oldukları için Erickson'un dil kalıplarını sık sık tartışacağız. Dolaylı yaklaşımın sizin için yararlı ve faydalı olduğunu düşünüyorsanız, Erickson'cu bir bakış açısıyla daha fazla deneyim aramanızı tavsiye ederim. Ayrıca nöro-dilbilimsel programlama üzerine bir kurs almanızı da tavsiye ederim. NLP konusunda inanılmaz derecede yetenekli olan ortak yazarım Nathan Thomas'ın aksine, ben şahsen kendimi nöro-dilbilimsel programcı olarak tanımlamıyorum, ancak eğitimi ilginç ve yaptığım terapötik çalışma için faydalı buldum.

Direktif Hipnoz

Ericksoncu hipnoterapi gibi, yönlendirici veya geleneksel yaklaşım da transı doğal bir olay olarak görür: Ben sana hiçbir şey yapmıyorum, sadece zaten sahip olduğun deneyimleri kolaylaştırıyorum. Ancak Erickson hipnozu, trans ve bilinçdışı değişim yaratmak için konuşma ve mecazi yönlerden yararlanan dolaylı bir form olsa da, yönlendirici hipnoz veya 'standart hipnoz' öncelikle gerçek ve doğrudandır.

Dahası, doğrudan hipnoz, indüksiyonun transı kolaylaştırdığı inancıyla çalışır ve bu nedenle indüksiyon, sürecin önemli bir unsurudur. Her iki yaklaşımın da kullanım alanları vardır. Özellikle önceden hipnoz deneyimi çok az olan veya hiç olmayan danışanlara, onlara derin bir trans düzeyine nasıl girileceğini öğretmenin, indüksiyon süreci yoluyla kolayca gerçekleştirilebileceğini buldum. Şimdi, eğer danışan zaten hipnoz konusunda oldukça deneyimli ve rahatsa, o zaman belki Erickson'cu yaklaşımı tercih edebilirim; ofise gelecekler ve ben sadece şunu diyeceğim: "Bugün bir göreve başlama sürecine gerek yok, sadece olmak istediğiniz yere gidin, biz de devam edip çalışmaya başlayacağız. " Bununla birlikte, çoğunlukla, müşterilerimizin çoğunun resmi bir göreve başlama sürecinden faydalandığı benim deneyimimdir.

Geleneksel veya yönlendirici hipnoterapiye dair bir başka inanış da iyileşmenin, farkındalığın bedenden düşüncelere, zihinsel görüntülere, duygulara kaydırılması sonucu meydana geldiğidir. Hipnozcular olarak danışanlarımızın farkındalık ve deneyimlerine uyum sağlamalı ve bunları şekillendirmeliyiz.

Doğrudan hipnoz ayrıca bilinçaltının trans halindeyken telkinlere son derece açık olduğunu da öğretir. Öyleyse neden müşterimizin daha derin yorumlarda anlayacağını umduğumuz bir metafor veya hikayeleri kullanma şansını denemek yerine, olumlu değişim için spesifik, doğrudan bir öneride bulunarak bu fırsattan yararlanmayasınız?

Erickson hipnozunu etkileşimli olarak adlandırmak, yönlendirici hipnozun etkileşimli olmadığı anlamına gelmez. Temel fark, Erickson'un yaklaşımının gerçek hipnotik seans sırasında etkileşimli olması, yönlendirici yaklaşımın ise seanstan önce daha etkileşimli olmasıdır.

değerlendirme görüşmesi sırasında Yönlendirici hipnozda, hipnozcu genellikle trans halinde konuşan tek kişidir ve önceki konuşmalardan derlenen önerileri aktarır.

Hipnotik Deneyim

Şimdi sizi hipnotik bir deneyime götüreceğim. Evet, şu anda bu kitabı okurken size beş adımlı hipnotik süreci anlatacağım. Birini nasıl hipnotize edeceğinizi gerçekten bu şekilde öğrenmeye başlarsınız.

Lütfen bunun sadece bir yapı taşı, kısa bir gösteri olduğunu, tam bir hipnoz seansı olmadığını anlayın, ancak süreci deneyimlemenizi istiyorum ve daha sonra size bir danışanla çalıştığım örnekleri sunacağım, böylece bunu yaparken gözünüzde canlandırabilirsiniz. tümevarım ve derinleştirme ve canlı bir konu ile yapacağınız her şey.

Ama şimdilik gerçekten birkaç dakikalık huzur deneyimlemenizi istiyorum. Bu oldukça hızlı olacak ama söz veriyorum, eğer bunu yaparsanız, evde oturup bu sayfaları okurken ve belki de kendinizi biraz komik hissetseniz bile, yeni bir şeyler öğreneceksiniz.

Mutlaka merak ediyorsunuzdur, biri beni gerçekten bir sayfadaki sözcükleri kullanarak hipnotize edecek mi? Hipnoz doğal bir süreçtir. Bu doğal bir olgudur. Ben sadece size bir rahatlama süreci boyunca rehberlik edeceğim. Gerçekten çok basit olacak. Bunun sonucunda hipnoz sürecini daha iyi anlayacaksınız. İnsanların değişiklik yapmasına yardımcı olma sürecini öğrendikçe, kitabın geri kalanı size çok daha anlamlı gelecektir. Burada muhtemelen beş dakikadan az zaman ayıracağım ve hipnoz durumunu deneyimlemenize yardımcı olmak için oldukça kısa bir süreçte size rehberlik edeceğim.

Açıkçası, siz okurken birçok sınırlama vardır, bu yüzden sizden aşağıdakileri çok dikkatli bir şekilde okumanızı istiyorum, belki bir veya iki kez, hepsinin aklınızda olduğundan emin olmak için ve sonra sizden aşağıdakileri takip etmenizi istiyorum: talimatlar verin, oturun ve hipnozu deneyimleyin.

Hatta bir arkadaşınızın bunu size okumasını isteyebilirsiniz veya siz bunu okurken yazılı kelimenin sınırlamalarının size izin vermeyeceği tüm adımları tamamladığınızı hayal edin. Eğer sizi şahsen hipnotize ediyor olsaydım söyleyeceklerim aşağıdadır;

okuyun ve sonra ona aşina olduğunuzda, onu yaparken aklınızda tutun. Bu arada, bunu okurken bile kendinizi rahat bir trans durumuna girerken bulursanız şaşırmayın, bu birçok insanın başına gelir.

Öncelikle rahat bir yer bulmanızı istiyorum. Muhtemelen zaten rahat bir sandalyedesiniz. Bu arada, insanların hipnozu ilk öğrendiklerinde sandalyelere oturması hoşuma gidiyor. Daha sonra hipnozu yatak odasına götürüp uzanabiliriz, ancak müşterilerimin uykuya dalmasını istemiyorum, bu yüzden bir sandalye mükemmel.

Rahat olduğunuzdan ve kollarınızın rahat olduğundan emin olun. Bacaklarınızın çapraz olmadığından emin olun. Orada otururken yapmanızı istediğim şey sadece duvardaki noktaya bakmanızdır.

Sadece gözlerinizi o yere odaklayın. Derin bir nefes alın. Nefes alın... ve nefes verin. Tekrar nefes alın. Havanın ciğerlerinize dolmasına izin verin ve nefesinizi bir süre tutun. Nefes verin.

Gözlerinizi o noktaya odaklayın. Gözlerinizi o bölgeye odakladığınızda... Vücudunuzdaki tüm kasların farkına varmaya başlamanızı istiyorum. Bu kasların günün gerginliğinin bir kısmını taşıması ihtimali oldukça yüksektir. Bu kasları, omuzlarınızdaki, sırtınızdaki ve vücudunuzdaki kasları gevşetmek için bilinçli bir çaba gösterin.

Vücudunuzun bir lastik bant yığını gibi gevşemesine, gevşemesine izin verin. O noktaya baktığınızda gözlerinizin belki daha da yorulduğunu, hatta belki biraz sulandığını göreceksiniz.

O noktaya bakarken, bir dahaki sefere gözleriniz kırpıldığında, bunu gözlerinizi kapatmak ve kapalı tutmak için bir işaret olarak kullanın. Henüz göz kırpmadıysanız, devam edin ve gözlerinizi kırpın. Bunu sadece rahatlamak, gözlerinizi kapatmak ve kapalı tutmak için bir işaret olarak kullanın.

Rahatlarken... gözleriniz kapalıyken... Huzurlu ve rahatlatıcı bulduğunuz güzel bir şeyi düşünmenizi istiyorum. Bir nefes daha al. Havanın yavaşça ciğerlerinize dolduğunu hissedin... ve nefes verin. Rahatlama ve hipnozun derinliklerine inmenize izin verin.

Bir yanınız, eğer isterseniz gözlerinizi açabileceğinizi biliyor, ama kendinizi rahatlamaya bıraktığınız için... ve bu iyi hissettirdiği için... sadece gözlerinizi açmayı umursamıyorsunuz.

Rahatlarken... bir anlık huzurun tadını çıkarırken... hayal ettiğiniz güzel yaratıma zihninizin gözüyle bakarken... mükemmel bir huzur ve rahatlama hissetmenize izin verin.

Zihninizin merak etmesine izin verin. Düşüncelerinizin olumlu şeyler yaşamasına izin verin. Şu anda deneyimlediğiniz sessiz dinginlikte, kendinizi giderek daha da derin bir rahatlama durumuna bırakın.

Gevşemeyi, huzuru ve dinginliği deneyimledikçe kendinize öğrenme armağanını verin. Zihninizi yeni olasılıklara açın ve bu sayfalarda bahsettiğimiz her şeyi deneyimleyin ve bu bilgiyi koruyun... bu bilgiyi, vaka yükünüz doğrultusunda müşterilerinize fayda sağlamak için kullanın.

Bu huzur anını yaşarken, istediğiniz zaman bu huzur dolu yere geri dönmeyi seçebileceğinizi bilin. Sadece zihninizde yarattığınız bu huzur durumunu deneyimlemeye karar vererek.

Birden üçe kadar sayacağım. Ben birden üçe kadar saydıkça, daha uyanık olacak ve etrafınızdaki odanın daha çok farkına varacaksınız.

Bir... Tamamen uyanık hale geliyorsunuz, etrafınızdaki odaya yeniden yönleniyorsunuz. İki... gözlerinizi açıyorsunuz. Bir tatmin duygusu yaşıyorsunuz. Üç... tam bir huzur, tam bir dinginlik ve tam bir rahatlama.

- - - - -

Şimdi gidip rahat bir koltuk bulun, bunu tekrar okuyun ve hipnotize olmanıza izin verin. Birkaç dakikalığına bu huzurlu durumun tadını çıkardıktan sonra, gözlerinizin açılmasına izin verin, kendinizi iyi hissedin ve hipnozun harikalarını öğrenmeye devam etmeye hazır, normal bir zihin durumuna dönün. Bunu yapana kadar metnin devamını okumayın, tamam mı?

- - - - -

Şimdi düşünün: Bu deneyim ne kadar sürdü? Üç mü, dört mü yoksa beş dakika mı uzundu? Birkaç dakikalığına huzur yaşadınız mı? Kısaltılmış olmasına rağmen tam bir hipnotik süreçti.

Birçoğunuz muhtemelen hipnotize olmadığınızı düşünüyorsunuz. Olan biten her şeyin tamamen farkında olduğunuzu hissediyorsunuz. Ama hipnozda konumuzöyleolup biten her şeyin tamamen farkında.

Hipnotize olup olmadığınızı bilmek istiyorsanız cevaplamanız gereken birkaç soru:

Birincisi, sana verdiğim talimatlara uydun mu?

Odaklanıp gözlerinizi kapattıysanız ve önerilerimi takip edip bu süreci yaşadıysanız evet trans durumuna girmişsiniz demektir.

İkincisi, bu süreçten üç, dört veya beş dakika geçirdikten sonra, sürecin sonunda kendinizi farklı hissediyor musunuz? Fiziksel olarak daha rahatlamış hissediyor musunuz? Zihinsel olarak kendinizi öğrenmeye daha açık mı hissediyorsunuz? Deneyimsel bir bakış açısıyla, bunun sizin için yararlı olduğunu buldunuz mu?

Bu sorulardan herhangi birine cevabınız evet ise o zaman bir değişim durumu yaşamışsınız demektir. Bu durum değişikliğine basitçe hipnoz denilebilir. Hatta kendinizi hipnotize ettiğiniz bile söylenebilir; kitabı bıraktın ve çalışmasına izin verdin. Bunu kafanızda yaptınız, yani bir bakıma ilk deneğinizi, yani kendinizi hipnotize ettiniz, değil mi?

Şimdi gösteriyi ön konuşma, tümevarım, derinleştirici, senaryo ve uyanış açısından hızlıca inceleyelim.

Müşterimizi hipnoz, hipnoz süreci ve deneyimin nasıl olacağı konusunda eğitmek önemlidir ve bu nedenle ön konuşma ilk bileşendir. Pek çok yeni danışan hipnoz konusunda kaygı yaşıyor çünkü hipnozun tam olarak ne olduğundan emin değiller ve onay vermeden önce kendilerini bilgilendirilmiş ve rahat hissetmek istiyorlar. Bu nedenle, ön konuşmada, hipnozun ne olduğu ve nasıl çalıştığı hakkında konuşmaya biraz zaman ayıracağım, sahip olabilecekleri tüm efsaneleri çürüteceğim, onlara saygılı olacağım ve seans sırasında bana sırlarını söylemeyecekleri konusunda güvence vereceğim. , güven ve uyum duygusu oluşturun ve diğer endişeleri giderin.

Kısa bir ön konuşma yaptım: Size ne beklemeniz gerektiğini söyledim; eğer sizden yapmanızı istediğim şeyi yaparsanız, kendinizi harika hissedeceksiniz ve hipnozu öğrenmede daha etkili olacaksınız.

Size anlattığım uygulama, Kas Gevşetmesi ile birleştirilmiş basit bir Göz Sabitlemesiydi. Bakışınızı duvarda tek bir noktaya sabitlemek göz yorgunluğunu tetikliyor, ardından günün stresinden kurtulmak için tüm kaslarınızı gevşetmenizi tavsiye ettim.

Kuşkusuz, bu kısa gösteride derinleştirici kullanmadım, ancak hipnoz durumuna daha derin girmenizi ve daha derin düzeyde rahatlama deneyimlemenizi önermiş olsam da, geleneksel derinleştirici diyebileceğimiz şeyi yapmadım, sırf bunun için. zaman uğruna.

Daha sonra kendinizi iyi hissetmeniz, öğrenme sürecinizin ilerlemesi ve bu kitaptan faydalanabilmeniz için birkaç yol gösterici öneride bulundum.

Ve bir anlık dinginliğin ardından, size normal uyanık farkındalık durumuna nasıl geri döneceğinizi göstermek için 3'e kadar sayılan basit bir sayıyla uyanışla seansı sonlandırdım.

Yukarıda okuduğunuz 'senaryo' kısaydı ama hipnotik süreci kolaylaştıracak tüm önemli bileşenleri içeriyordu. Başkalarını hipnotize etmeye başladığınızda benzer bir formül veya senaryo kullanacaksınız, ancak terapötik seanslara geçtiğinizde bu çok daha uzun ve daha ayrıntılı olacaktır.

Ve burası yeni hipnozcuların zihinlerine biraz tedirginliğin sızmaya başladığı yer; ne diyeyim? Peki ya kelimeleri veya sırayı karıştırırsam ya da aptalca bir şey söylersem? Tümevarım ve önerileri ezberlemeli miyim, yoksa önce hepsini yazıp kağıttan okuyabilir miyim?

Daha ileri gitmeden önce kafanızı rahatlatmama izin verin. Kullandığımız dilde mükemmel olmak zorunda değiliz. En önemli faktör samimi olmamız ve danışanlarımızın hipnozu olumlu bir şekilde deneyimlemelerine yardımcı olmamızdır.

Pek çok insan kullandıkları kelimelere takılıp kalıyor; yanlış bir şey söyleyebileceklerinden endişeleniyorlardı. Müşterilerinize saygısızlık etmediğiniz veya kaçınma terapisi kullanmadığınız veya kabul edilemez önerilerde bulunmadığınız veya müşterilerimizin hedefleri olarak deneyimlemek istedikleri şeylerle çelişmediğiniz sürece, yanlış bir şey söylemenizde gerçekten hiçbir tehlike yoktur.

Bir iki kelimeyi karıştırırsak sorun değil. Normal konuşmalarda ben her zaman her kelimeyi doğru şekilde telaffuz edemiyorum, siz de öyle. Arada sırada takılıp kalıyoruz ya da bir kelimeyi yanlış ifade ediyoruz ve bir tümevarımı kolaylaştırırken ya da önerilerde bulunurken iletişimimizde kusursuz değilsek bunda bir sorun yoktur. Bazen bir eğitim atölyesi sırasında tahtaya yazarken kelimeleri yanlış yazıyorum çünkü düşünmek, konuşmak, öğretmek ve yazmakla meşgulüm. Bu da aynı türden bir şey; öğrencilerim, tüm kelimeleri doğru yazsam da yazmasam da, tam olarak ne anlatmaya çalıştığımı hala anlıyorlar. Müşterilerimiz trans halindedir ve özellikle de öğrenme sürecine istekli bir katılımcı iseler, onlardan ne yapmalarını istediğimizi hala anlayacaklardır. Kaçırdığımız bir veya iki kelimenin mutlaka farkında değiller; daha geniş bağlamı duyuyorlar.

Hipnozun Unsurları

Hipnozun unsurları hakkındaki aşağıdaki konuşmayı okurken, önceki gösteri sırasında bunları deneyimlediğinizi hissedip hissetmediğinizi düşünün.

Hipnotik Ses / Ton

Hipnotik sürecin önemli bir unsuru (birisi size senaryoyu okumadığı sürece bu ortam aracılığıyla geleneksel şekilde deneyimleyemeyeceğiniz bir şey) 'hipnotik ses' fikridir. Herhangi bir kendi kendine hipnoz CD'si dinlerseniz veya canlı bir hipnoz seansı yaşarsanız, hipnozcunun genellikle güven, sakinlik, güven ve genel dinginliği iletmek için tasarlanmış oldukça farklı ve özel bir ses tonuyla konuştuğunu fark edebilirsiniz. Bu hipnotik süreç için önemlidir ve bu sesi mükemmel bir şekilde uygulamak isteyeceksiniz.

Açıkça ve yüksek sesle konuşmalısınız; normal konuşmadan daha yüksek bir ses tonuyla konuşmanız gerekmez, ancak kelimelerin veya cümlelerin sonunda fısıldamamaya, yarım bırakmamaya veya ünsüz harfleri (özellikle D'ler ve T'ler) düşürmemeye dikkat edin. Ayrıca çok hızlı veya çok yavaş konuşmamaya dikkat edin.

Düzenli olarak kitap veya gazeteden yüksek sesle okumak ve konuşurken ağzınızı biraz daha geniş açmak iyi bir uygulamadır. Bunu yaptığınızda kelimelerin daha net olduğunu ve daha güvenli bir ses yansıttığını fark edebilirsiniz.

Sesinizin başkalarına nasıl geldiğini bilmek için (ki bu size olduğundan farklıdır) kendinizi kaydetmek ve hem kalite hem de tutarlılık konusunda rahat olana kadar farklı tonlar kullanma alıştırması yapmak isteyebilirsiniz.

Hipnotik Duruş

Oturma şekliniz, hem hipnozcunun fiziksel duruşu hem de danışanın duruşu hipnotik sürecin sonucu açısından çok önemli olabilir.

Sizden hipnoz gösterisini denemenizi istemeden önce, konuşma öncesi aşamada şöyle dedim:Öncelikle rahat bir yer bulmanızı istiyorum. Muhtemelen zaten rahat bir sandalyedesiniz. Bu arada, insanların hipnozu ilk öğrendiklerinde sandalyelere oturması hoşuma gidiyor. Daha sonra hipnozu yatak odasına götürüp uzanabiliriz, ancak müşterilerimin uykuya dalmasını istemiyorum, bu yüzden bir sandalye mükemmel. Rahat olduğunuzdan ve kollarınızın rahat olduğundan emin olun. Bacaklarınızın çapraz olmadığından emin olun.

Hipnozu öğrenmek için danışanlarımızı doğru duruşa getirmenin önemli olduğuna inanıyorum. Yoga yapanlar, danışanlarımızın rahatlamaya ve öğrenme sürecine faydalı olan hipnotik bir duruş deneyimlemelerine yardımcı olacak teknikleri faydalı bulabilirler. Çoğunlukla, müşterilerimin bir sandalyede kolları yanlarında, bacakları çapraz değilken, derin bir nefes alırken ve havanın ciğerlerine dolduğunu hissederek rahat bir şekilde oturmalarını istiyorum. Bu onları rahatlama sürecine hazırlamaya yardımcı olur. Gevşeme hipnoz için şart değildir ancak kesinlikle çok faydalıdır.

Hipnotist olarak duruşunuz hem genel profesyonel görünümünüz hem de hipnotik sesiniz için önemlidir. Yüksek sesle bir senaryo okurken çenenizin göğsünüze yakın olması ve aşağıya bakmanız sesinizin ton kalitesini değiştirecektir.

Her iki şekilde konuşmayı deneyin ve farkı görün (mümkünse kaydedin). Aşağıya bakarken yüksek sesle bir pasajı (herhangi bir yerden, ama tercihen bir hipnoz senaryosundan) okuyun ve ardından baş hizanızda (gözleriniz ileriye dönük) ve boynunuz düz bir şekilde yüksek sesle tekrar okuyun. Başınızı kaldırdığınızda sesinizin daha net çıktığını fark edeceksiniz çünkü gırtlak herhangi bir engel olmadan çalışabilir.

Konuşurken her zaman başınızı ve boynunuzu düz tutmaya çalışın; bu, sesinizin netliğine ve doğuştan gelen güven ve otorite sesine katkıda bulunur. Ek olarak, gelişmiş fiziksel kondisyon yalnızca duruş ve akciğer gücünün geliştirilmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda vokal armoniklerini 'tatlandırma' eğilimindedir.

Hipnotik Ortam

Hipnotik bir ortamın önemli olduğunu düşünüyorum. Bu kitabı farklı yerlerde okuyor olabilirsiniz. Daha önce sizin rahat ve sessiz bir ortamda olduğunuzu kabul etmiştim ama bu hiç de doğru olmayabilir; metroda ya da gürültülü bir ofiste kitap okuyor olabilirsiniz. Peki gürültülü bir barda bir müşteri hipnotize edilebilir mi? Kesinlikle – başarılabilir. Yapıldığını gördüm ve kendim yaptım.

İnsanlar her ortamda hipnotize edilebilirler ancak terapötik veya klinik hipnoz sürecinde hipnoz ortamını hipnozla geliştirme imkanımız varsa bunun için çaba göstermeliyiz. Tıpkı geleneksel terapide olduğu gibi hem kendi görünümünüzle hem de seansın yapıldığı ortamla profesyonel bir tutum sergilemek istiyorsunuz. Müşteri için rahat bir sandalye mevcut olmalı ve siz de otururken veya ayaktayken rahat olmalısınız. İndüksiyon işlemi sırasında odanın görüntü ve ses açısından dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış olması gerekir. Işıkları kısmak bir artıdır ve belki bir akvaryumla veya duvarlarda rahatlatıcı resimlerle, konforlu mobilyalarla süsleyebilirsiniz. Bütün bunlar hipnotik bir ortama olumlu katkıda bulunabilir.

İstekli Bir Konu

Hipnozun işe yaraması için, hipnotize edilen kişinin hipnotize edilmeye istekli olması gerekir; Önerilerinizi dinlemek ve takip etmek istemeliler. Önceki gösteride yapmanızı istediğim şeyi yapmadıysanız hiçbir şey olmayacak. Bu arada, bu çok derin bir ifadeydi; eğer müşterilerimiz onlardan yapmalarını istediğimiz şeyi yapmaya istekli değillerse, onlar için hiçbir şeyin değişmeyeceğini makul bir şekilde garanti edebilirim. Ancak istekli bir deneğimiz olduğunda hipnotik süreç oldukça etkilidir.

İsteksiz, gergin veya şüpheci danışanların, akıllarında kalan soruları veya endişeleri yanıtlamak için yalnızca sürecin daha ayrıntılı bir konuşma öncesi açıklamasına ihtiyacı olabilir. Kesinlikle dirençli olmaları durumunda, daha geleneksel terapi biçimlerine yönlendirilmeleri gerekebilir.

Kendine Güvenen Terapist

İhtiyacımız olan ek özellik güvendir. Hipnotik bir transa neden olabileceğinizden emin misiniz? Gürültülü bir meyhanede sahneye çıkıp, "Bu geceki gösteriye hoş geldiniz! Hipnozu deneyimlemek istiyorsanız sahneye gelin ve bir yıldız olun." Sahne hipnozcularının kendine çok güvenen bireyler olması gerekir.

İlk kez sahne şovu yaptığım zamanı hatırlıyorum: Çok korkmuştum! Sahne hipnozunu pratik yapmanın gerçekten bir yolu yoktur; sahneye çıkana kadar bu deneyimi kavramanın hiçbir yolu yoktur. Öylece 50 veya 100 kişiyi bulup bunu denemek ve işe yarayıp yaramadığını görmek istediğinizi söyleyemezsiniz; Bunu ilk seferinde doğru yapmanız gerekir ve bunu yapmak muazzam bir özgüven gerektirir.

Klinik hipnozcuların aynı zamanda cesur olmaları ve kendilerine ve hipnotik sürece güven duymaları gerekir. Danışanın size güvenmesi ve tümevarım ve telkin edici hipnoterapi seansı sırasında önerilerinizi takip etmeye tamamen istekli olması için, yetkin ellerde olduklarını hissetmeleri gerekir, bu nedenle kendinizi ne yaptığınızdan tamamen emin olarak sunmalısınız - hatta. ilk başta yeni ve deneyimsiz olduğunuzda.

Bu hem bir tutum hem de pratikle ortaya çıkacak doğal bir beceridir. Hipnozu uygulamanın tek gerçek yolu bunu yapmaktır, bu yüzden kafanızda bir milyon kez pratik yaptıktan sonra, aslında 'yapıncaya kadar numara yapmalısınız', parmaklarınızı çaprazlamanız, nefesinizi tutmanız ve devam etmeniz gerekir. .

Yaklaşım Bilgisi

Bir diğer önemli unsur, hipnozu tetiklemek ve derinleştirmek için çeşitli hipnotik yaklaşımlar hakkında bilgi sahibi olmak ve bireysel danışan için hangi yaklaşımların daha faydalı olacağını (değerlendirme yoluyla) belirleyebilmektir. Bu bilgi, sağlıklı dozda sağduyunun yanı sıra araştırma ve uygulamadan gelir.

Önceki kısa gösteride göz sabitleme ve gevşeme indüksiyonunu kullandım. Daha sonra farklı indüksiyon yöntemleri hakkında daha detaylı konuşacağız (Elman sayı sayımı, Speed Trance, kol

havaya yükselme, parçalara ayırma, vb), ancak şimdilik geniş bir teknik repertuvarı geliştirmenizin sizin için önemli olduğunu bilin çünkü farklı danışanlar farklı tarzlara ve yaklaşımlara daha iyi (veya daha kötü) yanıt verecektir.

Örneğin daha önce hiç hipnotize edilmemiş danışanlar süreç konusunda çok kaygılı ve endişeli olabilirler. Bazen bu durumda, danışanı deneyimlemeye ve bedeninin ne yaptığının farkına varmaya yönlendirerek, onları transa sokmaya yardımcı olmak için bir farkındalık indüksiyonu kullanacağım.

Nasıl ki bazı insanlar gösterişli kıyafetlerden hoşlanırken bazıları daha sade, bazıları rock and roll müzikten hoşlanırken bazıları country ve western müziğini tercih ediyorsa, bazı müşteriler hipnotik süreci fiziksel olarak hissetmeyi, hatta görsel olarak görmeyi severken, bazıları da mecazi olarak sürüklenmeyi, hayal kurmayı sever. ve yüzer. Her danışanı aynı genel indüksiyon ve derinleştirme kalıbına oturtmaya çalışırsanız hipnoz etkili olmayabilir.

Hipnotik Efsane Avcısı

Şimdi hipnozla ilgili bazı efsaneler hakkında konuşmanın tam zamanı. Yeni bir danışanla ilk alım veya değerlendirme süreci sırasında, onun daha önce hipnotize edilip edilmediğini keşfetmemiz gerekir, eğer değilse hipnoz hakkında ne bildiğine veya ne düşündüğüne dair bir fikre ihtiyacımız var. Belki bir hipnoz ya da rahatlama CD'si dinlemişlerdir ya da bir ilçe panayırında bir sahne hipnozu uzmanı görmüşlerdir ya da belki tek bildikleri komşularının bir şekilde hipnozla sigarayı bıraktığıdır, o da her ne ise, onlar da bırakmak istiyorlardır. Danışanlar genellikle hipnoz randevusu almak için ararlar çünkü hipnozun kendileri için faydalı olabileceğini duymuşlardır, ancak hipnozun tam olarak ne olduğunu bilmezler ve sonuç olarak faydaları arzulasalar da bilinmeyen süreçten hala korkuyor olabilirler.

İnsanların hipnoz hakkında inandığı birçok efsaneyi anladığımızda, bunları değerlendirme sürecinde ve ön konuşma sırasında ele alabiliriz. Hipnozda etkili olabilmek için gerçeği bilmeniz gerekir, böylece danışanlarınıza cevap verebilir ve onların yanlış anlamalarına karşı koyabilirsiniz.

Hipnoz Gösterileri Kötüdür

Yeterince ilginç olan ilk efsane, sahne hipnozunun veya eğlence amaçlı hipnozun veya klinik bakım dışındaki herhangi bir kullanımın kötü olduğudur. Bazı profesyonel dernekler, bir tıp doktoru veya psikolog dışında hiç kimsenin hipnoz uygulamasına izin verilmemesi gerektiğini savunmaktan hoşlanırlar ve bu pozisyonlara hak kazanarak kendilerini hipnoz alanında tek nitelikli uzman olarak göstermeye çalışırlar. Ancak gerçekte tıp dışı pek çok insan hipnoz uyguluyor ve bu insanların çoğu sahne sanatçıları.

Gerçek şu ki, hipnotik fenomen oldukça eğlenceli olabilir ve sahne sanatçısı doğal hipnotik fenomeni bir grup bireyle basitçe ortaya koyar veya gösterir. Arkadaşınızın geçici olarak kendi adını veya iki rakamını unutmasını izlemek komiktir. İnsanların sahnede gerçekte var olmayan bir müzik enstrümanını çalarken aptalca davrandığını görmek, tanık olunması eğlenceli bir şeydir.

Hipnotik olayların gösterilmesi kişiye zarar vermez. Aslına bakılırsa hipnozun hiçbir zaman eğlence amaçlı kullanılmaması gerektiğini söyleyenlerin muhtemelen Milton Erickson'un hiçbir eğitim videosunu izlememesi gerekir çünkü Milton Erickson hastalarıyla oynamayı çok seviyordu. 1960'lı ve 70'li yıllardaki videolarının çoğu, fiziksel ve sözlü hipnotik fenomenlerin güçlü gösterileriydi, çünkü Erickson bunu eğitici olduğu kadar eğlenceli de buluyordu. Dahası, pek çok psikoloji profesörü sınıflarında hipnotik fenomeni sergiliyor; bu sadece hipnozun gerçekten ne kadar güçlü olduğunu gösterdiği için değil, aynı zamanda sıkıcı bir davul dersinde yapılacak eğlenceli bir şey olduğu için.

Kişisel olarak, bir kişinin sahnede (veya klinik ofis dışında herhangi bir yerde) hipnotik fenomeni göstermesine izin verilmemesi gerektiğini söylemek, bir kişinin depresyon gerçek olduğu için moral bozucu bir film yapamayacağını veya depresyonun gerçek olduğunu ya da bunu yapabileceğimizi söylemeye çok benzer. Mutluluk gerçek olduğu için mutlu eden bir dizi yapamamak lazım.

Hipnotik fenomeni sahnede göstermek aslında mesleğin geneli için iyi bir şeydir, çünkü yakında keşfedeceğiniz gibi, çoğu müşteri randevu için ofisimizi aramadan önce, hipnozla ilgili tek deneyimleri ya ağızdan ağza söylenerek ya da bir sahne şovuna tanık olunarak olmuştur.

Birisi bir sahne hipnotistinin performans sergilediğini gördüğünde genellikle üç şeye inanmayı bırakır: Birincisi, hipnozun eğlenceli olduğuna; ikisi hipnozun insanlara kendilerini iyi hissettirdiğini ve üçüncüsü hipnozun güçlü olduğunu, gerçekten işe yaradığını.

Tıpkı kötü psikologlar ve sosyal hizmet uzmanlarının olduğu gibi, bazı kötü sahne hipnozcuları da var. Bazen insanlar geleneksel bir terapi seansına giderler ve kendilerini perişan hissederek ayrılırlar ve bu elbette bir sahne hipnoz gösterisinde de olabilir, bir komedi gösterisinde, bir sihir gösterisinde veya bir rock konserinde de olabilir. İnsanlar her yerde kötü deneyimler yaşayabilir ve bazı insanlar kötü zamanlar geçirmekten hoşlanır. Ancak genel olarak bakıldığında, insanlar bir sahne hipnoz gösterisini hayranlık içinde mutlu bir şekilde terk ediyorlar ve bu olumlu maruz kalma, klinik mesleğe yönlendirmeyi teşvik etmek için iyi.

Hipnoz Değişmiş Bir Bilinç Durumudur

İnsanların sıklıkla inandığı ikinci efsane, hipnozun (olumsuz) değiştirilmiş bir bilinç durumu olduğudur. "Değişiklik durumu", sarhoşluk veya uyuşturucudan sarhoş olmak gibi, değişime katkıda bulunan bir dış faktörü ifade eder. Hipnoz, daha önce de tartışıldığı gibi, hepimizin her gün birkaç kez girdiği doğal bir durumdur. Araştırmacılar doğal beyin fonksiyonlarımızı saniyede dört ayrı döngü seviyesine veya CPS'ye böldüler.

(CPS) Faaliyet Seviyeleri:

1. BETA
   Normal gündüz bilinci, eleştirel düşünce düzeyi. (18 - 40 CPS)

2. ALFA
   Gevşeme düzeyi - sabahları uyanmaya başlamak ve gece uykuya geçmek. Yaratıcı düşünmeyle ilişkili; Hipnozun hafif ve orta seviyelerine karşılık gelir. (8 - 18 CPS)

3. TETA
   Uykunun erken evreleri; derin hayal kurma durumu. Yaratıcı düşünmeyle ilişkili; Hipnozun orta ve derin seviyelerine karşılık gelir. (4 - 7 CPS)

4. DELTA
   Derin uyku; rüya hali. (1 - 3 CPS)

İşte bu; Hipnoz sırasında veya başka bir durumda beyninizin gidebileceği başka bir yer yoktur. Çoğu insan için hipnoz bir orta-alfa menzilli aktivite ve hipnoz altında olmanıza rağmen olup biten her şeyin tamamen bilincinde kalırsınız.

Hipnoz, bilinçli zihni bir dereceye kadar bir kenara bırakarak kişinin dikkatini belirli bir noktaya veya bir dizi deneyime seçici olarak odaklaması meselesidir.

Doğasında var olan hiper telkin edilebilirlik nedeniylealfaVeteta Hipnoz sırasında pozitif programlama, olumlu yaşam değişiklikleri yaratmada son derece etkilidir.

Beynimiz gün boyu en üst düzey (en üst seviye) arasında çalışır. betaseviyesi) ve beyin dalgası işleyişinin en düşük seviyesi (delta seviye). Şu tarihte:betaSaniyede 18 ila 40 devir arasında beynimiz tamamen uyanık bir aşamadadır. Trafiğin yoğun olduğu saatlerde araç kullanıyorsanız veya eve yeni bir rota bulmaya çalışırken bir haritaya bakıyorsanız, en yüksek seviyede çalışıyor olma ihtimaliniz oldukça yüksektir.betabeyin dalgası aktivitesi. Bu tipik gündüz uyanıklığıdır; Etrafımızdaki şeylerin bilinçli olarak farkındayız ve eylemler, insanlar ve nesneler hakkında bilişsel kararlar veriyoruz.

Sabah erkenden kalktığımızda, gece uykuya daldığımızda, hatta belki uzun bir öğle yemeğinin ardından öğleden sonra saat iki ya da üç civarında, büyük olasılıkla orada olacağız. alfaBeyin dalgası işleyişinin seviyesi, saniyede 8 ila 18 döngü arasındadır. Bu seviyede uyanık ama rahatız. Bu, yaratıcı düşünmenin veya hayal kurmanın gerçekleştiği aşamadır ve hafif ve orta düzeyde transa karşılık gelir.

The tetaSaniyede 4 ila 7 döngü olan beyin dalgası işleyişi seviyesi, derin bir trans halidir.Tetauykunun erken aşamalarıyla ve bazen daha derin hayallerle ilişkilidir ve yaratıcı düşünme ve orta ila derin hipnoz düzeylerine karşılık gelir.

Beyin dalgası işleyişinin en derin seviyesi,deltaseviye, saniyede 1 ila 3 döngü. Sabah saat dört civarında delta düzeyindesiniz, derin ve derin bir uyku durumu.

Gece veya gündüz saat kaç olursa olsun, doğal koşullar altında çalışıyoruz.betaVedeltaseviyeler; başka hiçbir yere gidemeyiz.

Hipnotize Edilen Kişiler Uyuyor

Hipnozla ilgili üçüncü yaygın efsane, deneğin uykuda olduğudur. Hipnoz Yunanca kelimeden gelirhipnos,kelimenin tam anlamıyla uyku anlamına gelir, ancak bu isim yanlıştır. Hipnoz genel olarak derin bir rahatlama durumudur; bilinçaltı zihnimizin daha uyumlu ve yeni fikirlere açık olduğu, beyin seviyesindeki işleyişin ve aktivitenin azaldığı bir durumdur, ancak uykudan farklıdır; Uyuyan bir kişi genellikle öneriye yanıt veremez.

Danışanlarınızla birlikte uyku kelimesini kullanırsanız, özellikle indüksiyon sırasında onlara bunun gece uykusu gibi olmadığını, rahatlama ve günün gerginliklerinden kurtulma gibi bir uyku olduğunu bildirin.

Hipnozun Dinle Çatışması

Beşinci efsaneyle yakından bağlantılı olan dördüncü efsane, hipnozun dini kuralları ihlal ettiği yönündedir. Masaj terapisti olan bir arkadaşımla sohbet ediyordum ve ona şunu sordum: "Hey, sen ve kocanız masaj terapisi kliniğinizde hiç hipnoz kullanıyor musunuz?" Gözleri büyüdü ve kekeledi, "Ah hayır. Bunu asla yapmayız. Cevabını merak ederek "Neden olmasın?" diye sordum. "Hayır, hayır" dedi. Hipnoz dinimize aykırıdır."

Tartışmaya girmek yerine cevabını kabul ettim ve yoluma devam ettim. Hipnoza karşı dini bir yasak olduğuna inanan pek çok insan var ve bence bu öncelikle insanların hipnoz hakkında sahip olduğu hipnozun şeytana açılan bir kapı veya akla benzer bir kapı olduğu gibi mitlerden veya yanlış anlamalardan kaynaklanıyor. kontrol.

Hipnoz Bir Zihin Kontrolü Biçimidir

Bu bizi hipnotize edilmiş bir kişinin zihnini kontrol altına aldığı veya iradesini başka bir kişinin kontrolüne bıraktığı beşinci efsaneye getiriyor. Bu doğru değil. Hipnozun Svengali-esq mistik, çok güçlü niteliği, ilk olarak 1894 tarihli romandan gelmektedir.Fötr,George Du Maurier'in yazdığı, ilginç bir şekilde ilk 'En Çok Satanlar' olarak anılan kitap. Du Maurier iki yıl sonra öldü, ancak karakterleri, şeytani sahne hipnozcusu Svengali ve istismar edilen aşkı Trilby, 1896 ile 1983 yılları arasında Hollywood tarafından on iki kez etkileyici bir şekilde yeniden yaratıldığı için bugün hala yaşıyor ve kitap 1994'te yeniden basıldı.

Kuşkusuz, bazı sahne hipnozcuları, iyi bir şovmenlik sağladığı için büyülü güçlere sahip olarak algılanmaktan hoşlanırlar; bilimsel bir gerçeklik olmasa da seçtikleri performans kişiliği, sahnedeki duruş yaklaşımı budur. Tekrar ediyorum, hipnoz, doğal yetenekleri, eğer buna inanıyorsanız, Tanrı'nın vermiş olduğu ve zaten içimizde bulunan yetenekleri harekete geçiren, kanıtlanmış, güvenli, doğal ve etkili bir süreçtir. Ve bu gerçek nedeniyle aklımızı potansiyelimizin en yüksek seviyesinde kullanmamızı istemeyecek bir din düşünemiyorum.

Hipnotik sürecin kontrendike olduğu bir inanç sistemine sahip herhangi bir din.

Bir kişinin dini kuralların hipnozu yasakladığına inanmasının tek nedeni, hipnozun gerçek doğası hakkında yanlış anlama olmasıdır; Diğerleri hipnozun aslında meditasyonun tam tersi olduğunu söylerken, onlar bunun değişmiş bir bilinç durumu veya belki de kabul edilen meditasyon biçimlerine zıt bir meditasyon biçimi olduğuna inanıyorlar. Kişisel olarak benim teorim, eğer şeytan bir insanın zihnine bu kadar kolay girebiliyorsa, muhtemelen bunu yapmak için hipnoz sürecine ihtiyacı yoktur. Ancak Hıristiyan ideolojisinin gerçekliği tamamen ayrı bir tartışmadır ve bu konuyu artık yemekli davetlilere ve ilahiyatçılara bırakacağız.

Hipnotize edilmiş bir kişi kontrolü ele almaz ve hipnotik durumdayken uyanık durumdayken yapılmasına karşı çıkacağı hiçbir şeyi yapmaz. Elbette ki insanlar gerçeğe dayalı fikirlere ve yeni davranışlara daha yatkındır, ancak kişisel ahlaki inançlarını veya toplum kurallarını ihlal edecek kadar telkine açık değildirler. CIA ve KGB, 1950'li ve 60'lı yıllarda, mükemmel insansız hava aracını, yani vicdansız insanı yaratmak için hipnozun nasıl kullanılacağını bulmaya çalışırken çok fazla zaman ve para harcadı. Açıkçası, eğer başarılı olsalardı, dünyamız muhtemelen çok daha farklı bir yer olurdu.

OrijinalMançuryalı AdayAncak 1963'te Frank Sinatra'nın başrol oynadığı film daha başarılı oldu ve mükemmel drone Başkanlık suikastçısını yaratmak için hipnozdan yararlanmayı başardı. Hollywood zihin kontrol kartını oynamayı seviyor çünkü bu iyi bir tiyatro oyunu oluyor, ancak gerçek şu ki insanlar hipnoz sırasında tam kontrolü elinde tutuyorlar ve hipnozcudan aldıkları her türlü öneriyi kabul etme veya reddetme yeteneğine her zaman sahipler. Hipnoz, uğursuz veya komik bir şey olarak tasvir edildiğinde çok daha ilginç ve eğlencelidir. Benzer şekilde, sedan arabasını şehirdeki bir caddede süren ortalama bir futbol annesine tanık olmak, otoyolda yüksek hızlı bir Maserati kullanan uyuşturucu satıcısı polis kovalamacasına kıyasla oldukça sıkıcıdır.

Zihin kontrolünün eksikliğine dair daha fazla kanıt aslında ara sıra yapılan kötü sahne hipnoz gösterilerinde bulunabilir. İnsanlar eğlenmeyi ve kendilerini iyi hissetmeyi severler ve hipnozcu konulara saygısızlık etmeye veya olumsuz önerilerde bulunmaya başladığında reddedilecektir. Bir keresinde bir komedi kulübündeki gösteriye katılmıştım ve oldukça iyiydi; konular oldukça duyarlıydı ve gösterinin yarısına kadar herkes iyi vakit geçiriyordu. Ne olduğunu bilmiyorum ama

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

hipnozcunun ruh hali değişti ya da belki de orada biraz deney yapmaya karar verdi ve o andan itibaren her şey kötüye gitti.

Anahtar kelimelerle hipnoz sonrası öneriler veriyordu ve önceki skeçlerin tonunun aksine bunların hepsi olumsuzdu. Mesela aslında şöyle dedi: "Şu anda dokunduğum kişiye Mavi kelimesini söylediğimde, sanki birisi topunuza tekme atmış gibi hissedeceksiniz." Ve sonra, bir sonraki kişiye geçerek, aslında şöyle dedi: "Şu anda dokunduğum kişi, Candida kelimesini söylediğimde, sanki biri seni kazıklamış gibi hissedeceksin, bilirsin, parmağını tam senin içine sokmuş gibi." kıç deliği ve ona iyi bir dönüş sağladı. (Evet, bunu gerçekten söyledi.)

Genel bir kural olarak, bir sahne gösterisinde anahtar kelimeler bu şekilde kullanıldığında mizahi davranışlara bağlanırlar: "Ne zaman mavi rengi söylesem, ayağa fırlayacak ve şarkı söyleyeceksin."Mavi Süet Ayakkabıve Elvis gibi dans et. Çoğu kişi bu aptalca öneriye memnuniyetle yanıt verebilir ve verecektir, ancak hiç kimse kasıklarına veya başka bir yere bir tekmeyle kör olmuş gibi hissetmekten hoşlanmaz.

Bu hipnoz uzmanı, yedi deneğe yedi farklı anahtar kelime verdi ve bunların hepsi de bu türden son derece olumsuz öneriler içeriyordu. Bunun iyi bir gösteri olmadığını bir kez daha belirteyim! Kim bu tür şeyleri deneyimlemek ister ki? Mizah bunun neresinde? Seyirciler bile şaşırmıştı. Bu insanlar sahneye çıkmaya gönüllü oldular çünkü onlara bunun eğlenceli olacağı ve kendilerini iyi hissedecekleri söylendi, ama şimdi hipnozcu hoş olmayan, eğlenceli olmayan önerilerde bulunuyor. Gösterinin her şeyin iyi gittiği ve herkesin güldüğü ve harika vakit geçirdiği ilk 20 veya 30 dakikasının aksine, denekler artık biraz kafası karışmış ve gergin görünüyordu; muhtemelen hala hipnoz uzmanına güvenip güvenemeyeceklerini merak ediyorlardı. İyi değil.

Daha sonra anahtar kelimeleri kullandığı ve konunun buna göre yanıt verdiği pıtırtı veya senaryosuna devam etti. Şöyle dedi: "Bugün otelimin dışına çıktım ve hava çok güzel miydi! Açık mavi gökyüzüne baktım..." Ve mavi anahtar kelime konusu orada öylece oturdu. Cevap vermedi. Hipnozcu açıkça biraz şaşırmıştı ve bir sonraki anahtar kelimeye geçti: "Arkadaşım Candida ile konuşuyordum... ve Candida dedi ki..." Yine seçilen denekten bir yanıt gelmedi ve şimdi hipnozcu daha da sarsıldı. Hızlı bir şekilde yedi anahtar kelimenin tamamını gözden geçirdi ve yedi katılımcıdan yalnızca biri yanıt verdi, ancak pek heyecan duymadı. Hipnozcu, gösterinin bu kısmını tamamlamış olduğu için oldukça rahatlamış görünüyor.

daha sonra derinleşen bir skeçe geçti ve daha tipik türden aptalca skeçlerle geri döndü, ancak denekler bir daha asla gösterinin başlangıcındaki kadar coşkulu tepkiler vermedi.

Yani yine, hipnotize olduğumuzda kontrolü başka bir kişiye bırakmayız, sadece doğru ve faydalı düşünme kalıplarını kabul etme konusunda daha kolay telkin edilebilir hale geliriz.

Hipnoza Takılabilirsiniz

Altıncı mitin en güzel örneklerinden biri 1999 yapımı filmde karşımıza çıkıyor.Ofis Alanı.Görmediyseniz gidip kiralayın. Hipnozla ilgili tüm yalanlara rağmen gerçekten komik bir film. Filmin ana karakteri Peter Gibbins, kız arkadaşı tarafından bir hipnoz uzmanına gitmeye ikna edilir ve trans halindeyken rahatlaması, kendini bırakması, fazla endişelenmemesi yönünde öneriler alırken hipnozcu kalp krizi geçirir ve ölür. Daha sonra Peter'ın filmin geri kalanının çoğunda hipnoz halinde kaldığı, mutlu bir şekilde laissez-faire yaşadığı ve kahkahaların ortaya çıktığı iddia ediliyor.

Bir hipnoterapist seansın ortasında ölürse (ya da kendi kendine hipnoz CD'si dinlerken elektrik kesilirse), iki şeyden biri olur: birincisi, hasta hipnotik sesi duymayı bırakır ve daha uyanık hale gelir ve uyanır. Bir veya iki kez daha derin bir trans seviyesine girerler ve sonunda doğal uykuya dalarlar, dinlendiklerinde doğal bir şekilde uyanırlar. Hipnotize edilmiş bir kişinin başına gelebilecek yegane iki şey bunlardır; ya uyanacaklar ya da uykuya dalacaklar. Unutmayın, beynimiz her zaman dört işleyiş düzeyinden birinde çalışır:beta, alfa, tetaveyadelta.

Sadece Bazı İnsanlar Hipnotize Edilebilir

Bu kesinlikle doğru değil. Herkes ve herkesolabilmekhipnotize olmak. Belki bir komedi sahnesindeki hipnoz gösterisinde 100 kişiden yalnızca 20'si sahneye çıkmaya istekli olabilir ve belki bu 20 kişiden yalnızca 17'si rahatlayacak ve nitelikli bir transa girecek kadar sürece güvenecektir, ancak gerçek şu ki herkesolabilmekhipnotize olmak. Tamam, birkaç durumsal istisna olabilir; Sarhoş ya da uyuşturulmuş kişilerin ya da belki de zihinsel eksiklikleri konsantrasyonunu, rahatlamasını ya da talimatları takip etmesini engelleyen kişilerin kolaylıkla hipnotize edilemeyebileceğini düşünüyorum.

Herkes farklı bir beyin dalgası işleyişi durumuna girme yeteneğine sahiptir; tıpkı günlük yaşamlarında düzenli olarak yaptıkları gibi, araba kullanmak, film izlemek, kiliseye gitmek, insanların yaptığı her şeyi yapmak gibi. Bazı kişilerin kaygı düzeyleri çok yüksek olduğu için belirli ortamlarda hipnotize edilmemeyi tercih ettikleri doğrudur. Genellikle bu, onları hipnoz konusunda eğitmek ve korkularını yenmelerine yardımcı olmak için yeterli bir ön konuşma yapmadığımız anlamına gelir. Bazı insanlar aynı zamanda bir tümevarım tarzına diğerine göre daha duyarlıdır, ancak bunun çoğu o zamanki ruh hallerine bağlıdır ve bu da görüşme aşamasında değerlendirilebilir ve hedeflenebilir.

Aptal İnsanları Hipnotize Etmek Daha Kolaydır

Zayıf veya daha az zeki zihinlerin hipnotize edilmesinin daha kolay olduğu yaygın bir yanılgıdır. Gerçekte, konsantre olma, odaklanma ve yeni şeyler öğrenme becerisine sahip insanları hipnotize etmek çok daha kolaydır. Ne kadar akıllı olursanız, konsantre olmanız o kadar kolay olur ve düşmeniz de o kadar zor olur. Herhangi bir sahne sanatçısına sorun, size üniversite şovları yapmayı herhangi bir sahne hipnozuna tercih ettiklerini söyleyeceklerdir. Neden? Üniversite öğrencileri akıllıdır; üniversiteye girebilecek kadar akıllı olmaları gerekiyordu, zihinleri genç ve aktif, çalışmaya ve yönergeleri takip etmeye alışkınlar.

Hipnoz 'Yeni Çağ' veya 'Alternatif' Bir Terapi Olarak Kabul Edilir

İnsanlar genellikle hipnozu 'yeni çağ' olarak düşünürler, ancak bu yüzyıllardır ortalıkta dolaşıyor. Mısır hiyeroglifleri hipnozun kullanımını kaydeder ve Yunan uyku tapınakları hipnozun şifa için kullanıldığını kaydeder.

Belki de bu alan çoğu ABD eyaletinde hâlâ yasal olarak düzenlenmediğinden, diğer düzenlenmemiş veya alternatif şifa yöntemlerine ilgi duyan lisanssız uygulayıcılar nüfusun geri kalanından daha fazla oranda hipnozu öğrenme ve uygulama eğilimindedir, ancak hipnozu hipnoz ve kendi başına herhangi bir yeni çağ hareketinin veya alternatif terapi planının parçası değildir.

Unutmayın, en önde gelen tıbbi ve psikolojik profesyonel dernekler, alternatif terapiler söz konusu olduğunda tam olarak en liberal ve kabul gören gruplar değildir, ancak hepsi resmi olarak hipnozu kabul etmektedir.

Ve "Yeni Çağ" ve "alternatif terapi" terimleri pek de yararlı terimler değil; genellikle iktidardaki bir grup tarafından, kendileri için kârsız olan, mali güçlerini kesintiye uğratan veya anlamaya zaman ayırmadıkları bir şeyi tanımlamak için olumsuz bir şekilde kullanılırlar.

Önerilebilirlik Sahtedir

Telkin edilebilirliğin gerçek olmadığına ya da işe yaramadığına gerçekten inanıyorsanız, herhangi bir reklamcılık yöneticisine sorun ve sonra geri çekilin. Gülmekten iki büklüm olduklarında vurulmak istemezsin. Çıkış gişesinde gerçekten ihtiyacınız olmayan bir şeyi "bir dürtüyle" kaç ürün satın aldınız? Başka birinin ilk önce esnediğini gösteren görsel işareti gördüğünüzde hiç esnediğiniz oldu mu? Tarih, telkinlere çoğunlukla toplu olarak, bazen sağlıklı, bazen de olumsuz şekillerde yanıt veren insanlarla doludur. Peki ya şimdi, esnemek ve esnemek ister misin?

Hipnoz Her Şey İçin En İyi Tedavidir

Bu efsane biraz farklı. Bazı insanlar hipnozun her zaman tüm sorunları çözmenin en iyi yolu olduğuna inanır ancak bu doğru değildir; Bir soruna en iyi çözüm elbette sorunun ne olduğuna ve bireyin kendine özgü ihtiyaçlarına bağlı olacaktır.

Eldeki konuya bağlı olarak, farklı insanlar farklı yaklaşımlara daha iyi veya daha kötü yanıt verirler. Örneğin, uyuşturucu ve alkol danışmanı olarak kariyerimde nikotin replasman tedavisini, metadon replasman tedavisini, 12 Adımlı programları, davranışsal öz kontrol eğitimini ve diğer birçok tedavi yaklaşımını kullandım. Hipnoz birçok konuyu ve durumu etkilemede son derece etkilidir, ancak terapinin tamamı ve sonu değildir. Etkili bir hipnozcu birçok farklı yaklaşımın farkında olmalı ve daha iyi bir seçimin kendi pratik yeteneklerinin kapsamı dışında olması durumunda başvurmaya istekli olmalıdır.

HipnozAbazı sorunları çözmenin yolu. Bir kedinin derisini yüzmenin birden fazla yolu vardır ve sigarayı bırakmanın birden fazla yolu vardır. Hipnoz, diğer tedavi yöntemleri gibi, işe yaradığı kişilerde işe yarar.

Trans Derinliği Belli Olmalı

Bir diğer yaygın yanlış inanış da trans derinliğinin önemli olduğudur. Danışanlarının telkin çalışmalarına başlamadan önce derin trans durumuna girmelerinin önemli olduğuna inanan birçok hipnotistle tanıştım. Gerçekte bilinçaltı transın herhangi bir aşamasında veya seviyesinde işini yapacaktır.

Bir seansın sonunda bir müşterim bana şöyle demişti: "Biliyor musun, gerçekten rahatlamıştım ama söylediğin her şeyin ve olup biten her şeyin farkındaydım." Daha sonra ona seansın ne kadar sürdüğünü sordum ve o da şöyle dedi: "Bu sefer oldukça kısa, sadece on dakika kadar." Aslında seans yaklaşık yarım saat sürmüştü. Zaman bozulması. Daha sonra ona önerdiğim bazı şeyleri sordum ama sorularıma ayrıntılı bir şekilde cevap veremedi çünkü gerçekte hayal ettiğinden çok daha derin bir trans seviyesindeydi.

Müşterilerimin rahat olmalarını ve kendilerini iyi hissetmelerini, sorunlarını bırakıp onları 1000 mil uzakta bırakmalarını istiyorum. Trans derinliği klinik terapide önemsizdir. Müşterilerimiz en hafif trans seviyelerinde bile yeni beceriler öğrenebilecek ve hipnozdan faydalanabilecektir. Trans derinliğini hedeflemeye takılıp kalmamalı, bunun yerine danışanlarımıza yeni beceriler öğretmeye ve bunları yaşamdaki problem çözmeye nasıl uygulayacaklarına odaklanmalıyız.

Ses CD'leri Gerçek Hipnoz Değildir

Son efsane, kaset veya CD'deki seanslar gibi kayıtlı hipnozun gerçek hipnoz olmadığıdır. Aslına bakılırsa Journal of Gastroenterology, irritabl bağırsak sendromunu tedavi ederken hastaların kayıtlı hipnoz seanslarına da canlı seanslara verdikleri yanıt kadar iyi yanıt verdiklerini buldu.

Hipnotik sürecin işe yaraması için önemli olan danışanın verilen talimatlara uyup uymamasıdır. Bunu yaparlarsa transı deneyimleyecek ve yeni beceriler öğrenecekler ve bilinçaltına yeni eylemlerde bulunabilecekleri yeni bilgiler sağlanacak. Eğer talimatlara uymazlarsa, Memorex'i ya da canlı bir hipnozcuyu dinliyor olsalar da, bu şeyler olmayacak.

Ancak canlı hipnozun, uygun olduğunda etkileşimli olma ve önerilerinizi danışanın gözlemi ve geri bildirimine göre ayarlama yeteneği gibi önemli avantajları vardır. Bir kayıt, danışanın üzerinde düşünmesi için sorular sorabilir, ancak sanal bir hipnotist, ek veya alternatif hedefe yönelik önerilerle yanıtlarını daha verimli hale getirmeye yardımcı olamaz.

Hipnozun Tarihi

Hipnozun temelleri ve tarihi hem büyüleyici hem de zanaatımızın kökenlerini ve doğasını gerçekten anlamamıza yardımcı olması açısından son derece önemlidir, ancak endişelenmeyin, burada çok fazla zaman harcamayacağız, eminim siz de isteklisinizdir. hipnotik becerileri uygulamaya başlamak için.

Öncelikle hipnozun yeni olmadığını anlamamız gerekiyor; İnsanoğlunun en eski kayıtlarından bu yana, farklı bir isimle de olsa şifa amacıyla kullanılmaktadır. Hatta bazıları hipnozun aslında zamanın başlangıcında kullanıldığını iddia ediyor.Nelson İncil Çalışması Yaratılış 2:21'de şöyle der: "Ve Rab Tanrı Adem'in üzerine derin bir uyku getirdi ve o uyudu; ve onun kaburga kemiklerinden birini aldı ve eti onun yerine kapattı." Dine girmiyorum ama İncil'de kaydedilen ilk hikayelerden birinin, ameliyat sırasında hipnozun anestezik olarak kullanıldığını anlatan bir hikaye olmasını ilginç buluyorum. Durumun gerçekten böyle olup olmadığını elbette bilemeyiz, ancak kesinlikle dikkate alınması gereken ilginç bir kavramdır.

Bununla birlikte, erken Yunan ve Mısır uygarlıklarının şifa için hipnotik transa benzer uyku hallerini kullandıklarını kesin olarak biliyoruz. Duvarlarında, iyileşme süreci sırasında uyuyan veya transa geçmiş gibi görünen kişilerin üzerinde duran doktor benzeri figürleri tasvir eden hiyerogliflerin yer aldığı, Uyku Tapınakları adı verilen yapılar inşa ettiler.

1500'lü yıllarda yani Orta Çağ'da hastalıkların kötü ruhlardan ya da kötü şeylerden kaynaklandığı düşüncesi hakimdi. Buna karşılık, rahipler ve mistikler, insanları transa benzer bir duruma sokarak ve günahkâr davranışları nedeniyle maruz kaldıkları çeşitli durumlardan insanları kurtarmak için hipnozu kullanarak iyileşmek için hipnozu kullandılar. Bugün buna şeytan çıkarma diyebiliriz.

1785 civarında hipnozun daha bilimsel bir çağına giriyoruz. Franz Anton Mesmer,Elbette hipnozun tarihi açısından önemli bir aktör olan hipnozun hipnoz ve hipnoz kelimelerinin kökeni olduğunu söyleyebiliriz. Mesmer, her şeyde ve her insanda manyetizmanın olduğuna ve bu manyetizma akışının kesintiye uğradığında tüm hastalıklara neden olduğuna inanıyordu.

Tedavi olarak, ellerini üzerlerinde gezdirirken veya manyetik çubukları sallarken hastalarının rahatlamasını sağlıyordu. Birkaç dakikalık geçişlerden sonra iyileştiklerini açıkladı. Çok geçmeden şöhreti olağanüstü bir boyuta yayıldı ve günde 3000'e kadar hastayı tedavi ediyordu, ta ki sonunda Fransa Kralı tarafından Benjamin Franklin araştırma yapmak üzere çağrılıncaya ve çalışmalarının "hayal ürünü" olduğunu ilan edene kadar. başka bir deyişle: plasebo etkisi.

Ama plasebo etkisini düşünün; hipnoza çok benziyor, değil mi? Ve Mesmer'in hayvan manyetizması teorisinde hiçbir gerçek olmasa bile, yaptığı şey (sadece transa sokmanın farklı bir yolu) bir nedenden dolayı işe yaradı ve Franklin tarafından sözde çürütüldükten sonra bile hala birçok takipçisi vardı.

Mesmer'in çalışmalarından ve trans anlayışından yararlanan ve bunu farklı bir şekilde uygulayan iki mümin hekimdi.James Esdaile VeJames Örgü.1800'lü yıllarda İngiliz Hindistan'ında yaşayan Esdaile, hipnoz veya hipnozun anestezik bir uyarlamasını kullanarak 340'ın üzerinde invaziv cerrahi prosedür gerçekleştirdiğini kaydetti.

1841 yılına gelindiğinde James Braid hipnoz kullanarak ameliyatlar da gerçekleştirdi. Braid yalnızca "Modern Hipnozun Babası" olarak kabul edilmekle kalmıyor, aynı zamanda daha önce de belirtildiği gibi Yunanca kelimeden türetilen hipnoz kelimesini dikkatlice seçip daha sonra popüler hale getiren ilk "hipnoterapist" oldu.hipnos, uyku tanrısından bahsediyoruz.

Mesmer, hipnozun büyükbabası olarak kabul edilebilir, ancak Braid, hipnotik durumun anlamını ve gücünü fark eden, hayvani çekiciliğin ve "büyüleme"nin kötü tanıtımının etrafından dolaşan, hayal gücünü göz ardı eden ve araştırmayı muazzam derecede geliştiren kişidir. psiko-fizyolojik yol boyunca bizi günümüzün hipnoz ve hipnoterapi uygulamasına götürüyor.

Braid sayesinde 1880'li yıllara gelindiğinde pek çok doktor tıbbi ve psikolojik hipnoz alanında büyük çalışmalar ve araştırmalar yürütüyordu. Örneğin 1884'teAmbroise Liébeault hipnozun telkin gücüyle tetiklenen doğal bir olay olduğunu vurguladı. Onun fikirleri hipnoza ilişkin Nancy Okulu'nu (ya da Öneri Okulu) kurdu; Émile Coué

ve Sigmund Freud gözlemlemeye ve çalışmaya geldi. Liébeault "Modern Hipnoterapinin Babası" olarak kabul edilir.

1914'ten 1918'e kadar Birinci Dünya Savaşı sırasında kimyasal anestezi henüz devreye girmemişti ancak Almanlar savaş alanında hipnozu analjezik ihtiyaçlar, ağrı yönetimi ve cerrahi prosedürler için ve psikiyatrik tedavi olarak kullandılar. Psikiyatrik bozuklukların tedavisinde hipnozun kaydedilen ilk kullanımlarından biri Almanlar tarafından o zamanlar kabuk şoku sendromu olarak adlandırılan durum içindi.

Şimdi 1900'lerin başlarına ve ortalarına doğru ilerliyoruz.Milton EricksonVeÉmile Coué,Bizim neslimizin modern hipnoz versiyonu üzerinde muhtemelen en büyük etkiye sahip olan iki beyefendi. Milton Erickson, hipnozun yalnızca doğal olarak meydana gelen bir fenomen olmadığı, aynı zamanda trans veya terapötik faydalar sağlamak veya insanların değişiklik yapmasına yardımcı olmak için resmi tümevarım prosedürlerinin gerekli olmadığı hipotezini ortaya attı.

Daha önce de belirtildiği gibi, Erickson'un psikoterapi yöntemi, bireylerde transa neden olmak için konuşma yoluyla hipnotik dilin kullanılmasını içerir. Seanslarına danışanların günlük deneyimlerinden bahsederek başlıyordu. Bu konuşmaya dayalı yaklaşım, danışanın referans çerçevesine göre hipnotik müdahaleyi esas alır ve bu terapi modeline günümüzde hipnoterapiyi profesyonel olarak kullanan uygulayıcıların çoğu tarafından bağlı kalınmaktadır.

1900'lerin başında Émile Coué, en azından bana göre "Pozitif Düşüncenin Babası"ydı. Kelimelerin veya görüntülerin yeterince tekrarlanmasının bilinçaltının onları özümsemesine neden olacağına inanıyordu ve ardından gelişiyordu.mantra benzeri bir bilinç edindim'nin otomatik önerisi, "Her gün, her bakımdan daha iyiye gidiyorum."

Dave ElmanMilton Erickson (1950'ler-60'lar) ile aynı dönemde faaliyet gösteren bir başka hipnotik öncüsüdür. Elman, hipnotik transın birçok hızlı ve yönlendirici kullanımına öncülük etti ve bugün hala sıklıkla kullanılan 3 dakikalık bir hipnotik indüksiyon olan ünlü 'Elman İndüksiyonu'nu yarattı.

Bu kısa konuşma 57. sayfadanHipnozda Bulgular Size Dave Elman'ın temel felsefesi hakkında iyi bir fikir vermeli: "Hipnoz sağlamanın yolları neredeyse sayısızdır. Ve bazı yöntemler diğerlerinden daha uzun sürse de hepsi uyurgezerlik adı verilen derin durumu oluşturmak için kullanılabilir... Trans durumuna ulaşma yöntemleri yalnızca sizin hayal gücünüzle sınırlıdır.

Telkin sanatını bildiğiniz sürece hastayı hipnotize edememenizin hiçbir yolu yoktur... Hedeflemeniz gereken ilk hedef göz kapatmak olduğundan, ihtiyacınız olan tek şey bunu sağlayacak bir cihazdır. Herhangi telkin sanatını bilmeniz ve kişinin hipnotize edilmeyi beklemesi koşuluyla, cihaz buna neden olacaktır... Bu, daha önce hiç koşullandırılmamış hastalar için bile geçerlidir."

Üç Öneri Yasası

Émile Coué ayrıca Benim Önerinin Üç Yasası adını verdiğim şeyi de ortaya attı. Bunlar, bugün vaka yükümüz kapsamında danışanlarımızla kullanacağımız telkin terapisinin çoğu için bir temel oluşturmaktadır.

Yoğunlaştırılmış Dikkat Yasası

Dikkat tekrar tekrar bir fikre odaklandığında, fikir olasılıklar dahilinde olduğu sürece kendiliğinden kendini gerçekleştirme eğilimindedir. Coué'nin odak noktası ilaçların tıbbi durumlar üzerindeki etkilerine yardımcı olmaktı ve eğer bir hasta ilacın işe yarayacağına ve iyileşeceğine inanırsa ve dikkatini iyileşmeye odaklarsa gerçekten iyileşeceğine inanıyordu. Bu yaklaşım şaşırtıcı derecede etkiliydi.

Ters Çaba Yasası

Coué daha zor olanın olduğuna inanıyorduçalışırbir şeyi yaparlarsa başarı şansları azalır. Mükemmel bir örnek, gerçekten iyi bir gece uykusuna ihtiyacınız olduğu ve alarmın sabah saat altıda çalacağını bildiğiniz için saat on bir yerine saat onda yatmanızdır çünkü uyuman gerektiğini biliyorsun. Uyumaya çalışıyorsun ve saat on bir oldu. Rahat olmaya, uyumaya çalışırken yatağın üzerinde zıplıyorsunuz ve gece yarısı hâlâ yuvarlanıyorsunuz. Sabahın iki buçukunda, başardın! Saate bakıp "Tamam şimdi uyursam üç saat kırk bir dakika uyuyacağım" diyeceğiniz noktadasınız. Ve bir süre sonra, "Eğer şimdi nihayet uyursam, bir daha asla uyanamayacağım, bu yüzden şimdi kalkıp uyanık kalsam iyi olur." Bu, eylemdeki ters çaba yasasıdır.

Birisi sigarayı bırakmaya ne kadar çok çalışırsa, o kadar çok sigara içiyor. Bir şeyi ne kadar çok hatırlamaya çalışırsanız hatırlamak o kadar zorlaşır. Coué'nin fikri, daha büyük sonuçlar için iradeye daha az, hayal gücüne daha çok odaklanmak ve olumsuz düşünceleri olumlu olanlarla değiştirmekti. Örneğin, stres yapmayın ve “Ben yapacağım” demeyin.

O kilidin şifresini asla hatırlamayacaksın!" Bunun yerine, "Ah, birkaç dakika içinde aklıma gelecek" deyin ve büyük olasılıkla gelecektir.

Baskın Etki Yasası

Baskın etki yasası, güçlü bir duygusal önerinin daha zayıf olanın yerini alma eğiliminde olduğu anlamına gelir. Bir kavram duygusal açıdan ne kadar yoğun veya alakalıysa, benimsenme ve takip edilme olasılığı da o kadar artar.

Émile Coué, hipnoza ilişkin erken dönem anlayışımıza çok önemli ve değerli bir katkıda bulunmuştur ve hipnotik önerilerimizi yapılandırırken büyük ölçüde onun üç telkin yasasının ilkelerine güveneceğiz.

BÖLÜM 3

Hipnotik Sürecin Mekaniği
~ Herkes Nasıl Hipnotize Edilir

İşte beklediğiniz şey bu: Hipnozun mekaniğini, hipnotik süreci nasıl tamamlayacağınızı ve birini transa nasıl sokacağınızı öğrenmek üzeresiniz.

Konuşma öncesi ve değerlendirme, tümevarım ve derinleştirme teknikleri, önceden hazırlanmış müstehcen senaryolar ve müşterimizi uyandırma veya hipnotize etme ile ilgili temel adımlar hakkında konuşmaya biraz zaman ayıracağız. Bu süreci takip ederseniz gerçekten herkesi hipnotize edebileceksiniz.

Bununla birlikte, hipnoterapide birini basitçe transa benzer bir duruma sokmaktan daha fazlası vardır ve yol boyunca bunları da tartışacağız.

Ön Konuşma

Tümevarımsal bir sürece gerçekten başlamadan önce, bir ön konuşma şarttır. Bir sahne gösterisine giderseniz, hipnozcu gönüllüleri sahneye davet etmeden önceki ilk beş dakika boyunca bir giriş ve ön konuşma yapacaktır. Bir müşteri hipnoterapi randevusu için size geldiğinde içeri girmeyecek, uzanma koltuğuna oturmayacak ve anında randevuya alınmayacak. Bunun yerine, ön konuşmanın bir parçası olarak öncelikle müşteriyle bir değerlendirme görüşmesi yaparak biraz zaman geçireceksiniz.

Ön görüşmede danışanımızın daha önce hipnotize edilip edilmediğini, eğer öyleyse nasıl bir deneyim yaşadığını öğreneceğiz. Beden dilini ve konuşma şekillerini eşleştirip yansıtarak ve genel olarak iyi ve arkadaş canlısı davranarak uyum kuracağız. Daha sonra bize özel soruları olup olmadığını soracağız. Bazen danışanlarımızın bize hipnozla ilgili daha önce hiç düşünmediğimiz soruları olur, bu yüzden sormak sadece direncin üstesinden geldiği için değil, aynı zamanda birçok durumda danışanlarımızdan bir şeyler öğrenebileceğimiz için de önemlidir. Hipnoza ilişkin mantıksal olarak saçma olan korkuları ve endişeleri olabilir, ancak cehalet yalnızca bilgi eksikliğidir, bu nedenle sabırlı olmak ve onları eğitim ve soruları yanıtlayarak anlayış ve kabullenme noktasına nazikçe yönlendirmek bizim görevimizdir.

Müşterilerime uyku kelimesini kullansam bile aslında uykuda olmayacaklarını bildiririm; Bu bağlamda uyku, trans benzeri bir durumu ifade eden başka bir kelimedir. Ve aldığım cevaba göre trans kelimesini de tanımlayabilirim.Trans, doğal olarak oluşan bir olgudur ve otoyol hipnozuna çok benzer şekilde hepimizin her gün deneyimlediği bir varoluş halidir. Bu derin bir rahatlama durumudur. Mesela araba kullanırken...Müşterilerime şunu bildirdim: “Hipnotize kalamazsınız. Sana isteğin dışında hiçbir şey yaptıramam ve her zaman güvende olacaksın ve istediğin zaman ortaya çıkabilirsin” vb.

Ön konuşma aynı zamanda güven oluşturur. Müşterilerimiz, tabiri mazur görün, önümüzdeki 30 dakika kadar bizimle yatacaklar ve bu yüzden kiminle yatacaklarını bilmek istiyorlar. Müşterilerin, Richard'ın gerçekten onlara yardım etmek isteyen iyi bir adam olduğunu bilmeleri için bana güvenebileceklerini hissetmeleri gerekiyor. Bina

Ön konuşma sırasında güven çok önemlidir, çünkü danışanın güvenini kazanmazsak terapötik bir ilişki kuramayız, bu da onun trans durumuna geçmesi ve hipnozun faydalarından yararlanması ihtimalinin düşük olduğu anlamına gelir.

Müşterilerime her zaman ön konuşma sırasında onlara söz verebileceğim dört şey olduğunu bildiririm:

Birincisi, eğer bugünkü oturuma katılırlarsa, kendilerini daha önce hiç hissetmedikleri kadar iyi hissedeceklerdir.

İkincisi, tüm hipnozların kendi kendine hipnoz olmasıdır. Hiçbir şey yapmayacağımileama bedenlerinin zaten nasıl katılacağını bildiği bir hipnoz süreci boyunca onlara rehberlik edeceğim.

Üçüncüsü, hipnozun aslında bugün sundukları sorunlarda onlara yardımcı olacağıdır.

Dördüncüsü, danışanlarıma, hipnoz süreciyle meşgul olduğumuz süre boyunca, onlardan asla aşağılayıcı bir şey yapmalarını veya mevcut problemin ve tedavi sürecinin parçası olmayan herhangi bir sırrı bana açıklamalarını asla istemeyeceğim konusunda güvence veririm. Onlara, onlar için önemli olan şeylere saygı duyduğumu en baştan söyleyeceğim; mahremiyetleri ve onurları.

Tüm bunların, ön konuşma ve değerlendirme görüşmesi oturumu sırasında iletilmesi önemlidir.

İkna Ediciler

İkna ediciler, özellikle yeni müşterilerle yapılan ön konuşmanın bir başka ayırt edici özelliğidir; çünkü uyanıkken hipnozun gösterileri veya örnekleri aracılığıyla buzların kırılmasına ve insanların hipnozun gerçekte neyle ilgili olduğunu bilmelerine yardımcı olurlar. Bu, müşterilerin önerileri takip etme sürecini öğrenmelerine yardımcı olur ve direnci ve kişisel gelişimi ölçmemize yardımcı olur. Ön konuşma aşamasında birkaç ikna çalışması yaparsak ve danışan uygun şekilde tepki vermiyorsa, o zaman belki de geri dönüp potansiyel mitlerini veya korkularını daha fazla ele almamız ve bu kişinin nasıl ve neden ortaya çıktığını keşfetmemiz gerekir. hipnoza meydan okumak ya da direnç sorunu ne olursa olsun.

Hem sahne hipnozcuları hem de klinik hipnoterapistler tarafından sıklıkla kullanılan en popüler ikna edici yöntemlerden biri, basit "Parmakların Birlikte Çekilmesi" testidir:

"Parmaklarınız birbirine kenetlenmiş şekilde kollarınızı düz bir şekilde önünüzde tutun ve ardından her iki elinizin işaret veya işaret parmağını uzatın.

Şimdi bu iki parmağınızı olabildiğince birbirinden ayırın ve aralarındaki boşluğa dikkatle bakın.

Parmaklarınızın arasına bakarken manyetik bir kuvvet parmaklarınızı birbirine doğru çekmeye başlar.

Parmaklarınızı ne kadar ayrı tutmaya çalışırsanız çalışın, giderek birbirine yaklaştıklarını fark edeceksiniz. Ne kadar sert çekerseniz mıknatıs o kadar güçlenir ve onları bir araya getirir.

Parmaklarınızın arasındaki boşluğa odaklanın. Daha sert çek. Mıknatısı hissedebiliyor musun? Parmaklarınız mıknatıs tarafından çekilip birbirine değene kadar birbirine yaklaşıyor."

Şimdi, eğer müşterinin parmakları kapanmıyorsa bu da sorun değildir. Onlara basitçe şunu söylüyoruzbu onların odaklanma ve konsantre olma yeteneğine sahip olduklarını gösterir. Burada gerçekten doğru ya da yanlış bir cevap yok; eğer parmakları arasında hissettikleri manyetik çekime direnme yetenekleri varsa, odaklanıyorlar ama benim talimat verdiğim gibi o iki parmak arasındaki noktaya odaklanmıyorlar.Onları talimatlara uyma konusunda eğiteceğim ya da farklı bir ikna edici deneyeceğim ve daha fazla uyum ve güven oluşturmaya zaman ayıracağım.

Müşteriler ilk başta parmakları havadayken kendilerini biraz aptal veya utanmış hissedebilirler, bu nedenle olumlu, cesaret verici bir tavır sergilemek ve başka bir ikna ediciye geçmek - ilk baştaki başarısı veya başarısızlığı ne olursa olsun - onların rahatlamasına ve ortama uyum sağlamasına yardımcı olabilir. talimatları takip edin ve sürece devam edin.

Buzları kıran bir diğer ikna edici ise “Çember ve 6”

“Ayaklarınız yere düz basacak şekilde sandalyenizde dik oturun.

Hangi elinle yazıyorsun?” (Sol mu sağ mı?)

"İyi. Şimdi, kolunuzu kaldırın ve yukarıya doğrultun (hafif bir açıyla, odanın uzak bir köşesine doğru - gösteri yapın) ve (sağ/sol) ayağınızı yerden kaldırın ve uzatın (ayak kolla aynı tarafta) - sol/sol veya sağ/sağ).

Harika. Şimdi senden aynı anda iki şey yapmanı istiyorum.

Parmağınızla, yukarıdan başlayarak 6 sayısını havaya yazacaksınız (saat yönünün tersine, gösteri) - ve - ayağınızla saat yönünde bir daire çizeceksiniz (göstermek)."

NOT: Bu iki eylemi ayrı ayrı göstereceksiniz. Neden? Çünkü danışan bunu denediğinde anında keşfedeceği gibi, en azından çok yoğun pratik yapılmadan ikisini aynı anda yapmak neredeyse imkansızdır.

Şimdi dene.

Kaçınılmaz kahkahalardan sonra devam edin:

“Şimdi tekrar deneyin, ancak ayağınızı hareket ettirirken (her ikisi de saat yönünde, gösteri) 6'yı halkadan yukarıya doğru çekin - veya yukarıdan aşağıya doğru, ancak ayağınızın yönünü değiştirin (her ikisi de saat yönünün tersine, gösteri).”

- - Daha sonra sol/sağ beyin işleyişi ve konsantrasyonundan kısaca bahsedebilirsiniz, çünkü bu ilginç.

Bir keresinde bir sahne hipnotistinin şöyle dediğini duymuştum: "Bunun hipnozla pek alakası yok, ama kesinlikle harika." Aslında bunun hipnozla çok ilgisi var: Hastamızın önerileri takip etme isteğini, sol ve sağ beyin düşüncesi arasındaki farkı, konsantrasyonun ve sadece bakmanın önemini gösteriyor.

olayları yeni ve benzersiz veya farklı bir bakış açısıyla. Her ne kadar klasik bir koşullanma ikna edicisi olarak görülmese de, hoşuma gidiyor çünkü insanlar bu tür şeyleri yaparken eğleniyor ve bu, hatırlayacakları ve başkalarıyla paylaşacakları bir şey.

Danışan trans durumuna girdiğinde hipnotik fenomenler sergilemeye başlar ve bu olayları belirtmek onu daha da rahatlamaya ikna etmeye veya cesaretlendirmeye yardımcı olur. Erickson bunu her zaman yapardı; danışanla konuşuyor ve şöyle bir şey söylüyor: 've nefesinizin yavaşlamaya başladığının farkında mısınız... Beni dinlerken göz kapaklarınız titriyor gibi...' Bu, başlamanın son derece güçlü bir yoludur. Müşterilerinizi hipnoza girme fikri konusunda rahatlatmak için.

İkna edicilerin de dahil olduğu ön konuşma, müşteriyle gelecekte yapacağımız çalışmalara zemin hazırlar. Ormund McGill, Amerikan Hipnozunun Dekanı olarak anılıyor. Kitabında,Yeni Sahne Hipnoz Ansiklopedisi,iyi bir ikna edicinin dört ilkesini anlatıyor ve bu dört şeyin ön konuşmamıza dahil edilmesi önemlidir.

İyi Bir İknacının Dört İlkesi:

1. Müşterimizin zihnini verdiğimiz özel öneriye kilitlememiz gerekir.

2. Bir kişinin zihnini bir fikre kilitlemesi için önerinin güvenle verilmesi gerekir.

3. Sunumun zihindeki kritik etkenleri harekete geçirmeyecek şekilde yapılması gerekmektedir. (Deneyim ve hipnotik dilin önemli olduğu yer burasıdır.)

4. Müşterinin itirazsız olması gerekir, bu yüzden öneriyi deneyimlemek isteyecektir.

Müşteriye güven ve kesinlikle şunu söylemeliyiz: eller birbirine kilitlenmiştir ve onları ayırabileceklerini bilmelerine rağmen şu anda bunu yapamayacaklarını hissetmektedirler. Elleri giderek daha da sıkılaşıyor ve artık ellerini ayırmaları imkansız hale geliyor.tüm rasyonel düşünce onlara bunun mümkün olduğunu söylese bile. Ellerini ne kadar ayırmaya çalışırlarsa o kadar zorlaşır ve elleri tamamen ve tamamen birbirine kilitlenir....

Danışanımızın zihnini ikna edene kilitlememiz gerekir ve bunu danışanın bireysel işleyiş düzeyinde önerilerde bulunarak başarırız, böylece onların kritik akıl yürütme faktörüne geri dönmelerini ve verdiğimiz ikna edici konusunda başarısız olmalarını önleyebiliriz. onlara. Basitçe söylemek gerekirse, bu süreç müşterilerimizin ne söylediğimizi gerçekten düşünmelerine gerek kalmadan anlamalarını sağlar.

O halde, elbette, bir ikna edicinin muhtemelen en önemli yönü, müşterimizin katılmaya, aslında bizim onlara önerdiğimizi yapmaya istekli olmasıdır. Eğer müşteri talimatlarımıza uymak istemezse hipnoterapiden fayda sağlayamayacaktır.

İndüksiyon

Ön konuşma ve ikna aşamasında danışanımızla vakit geçirdikten sonra, başlangıç aşamasına geçebiliriz. Müşterimiz sorununu çözmek için yardım almak üzere bize geldi; daha önce hissettiklerinden daha iyi hissetmek istiyorlar. Onlarla bir ilişki kurarak ve onlara hipnoz süreci hakkında biraz bilgi vererek bazı korku ve kaygılarının üstesinden geldik ve artık indüksiyona geçebiliriz.

Hipnozun resmi olarak başlatılmasının uzun bir süreç olması gerekmez. Daha önce hipnotize edilmiş danışanlarda, muhtemelen gerekli olan tek şey iki veya üç dakikalık bir indüksiyondur. Hipnoza aşina olmayan bazı danışanlar biraz daha tereddütlü veya dirençli olabilir ve bu nedenle beş ila on dakikalık bir indüksiyon gerekli olabilir. Nadir durumlarda, hipnoterapide belirli bir hedefe ulaşmaya çalışmadığımız sürece, on dakikadan uzun bir indüksiyon yararlı olacaktır. Eğer danışan on dakikalık bir derinleşme indüksiyonundan sonra optimum işlevsellik düzeyine ulaşamadıysa, muhtemelen çok dirençlidir; sorunlarının ele alınması gerekiyor veya belki başka bir oturumun planlanması gerekiyor.

İndüksiyon aslında karmaşık değildir. Bu sadece müşterimizin rahatlamasına, dinginlik ve huzur duygusu hissetmesine yardımcı olmak için kullandığımız bir senaryo veya kalıptır. Onlara bedenlerinin farkına varmayı ve kontrol etmeyi öğreteceğiz ve onları tam bir konsantrasyon durumuna yönlendireceğiz.

Tümevarımla başarmak istediğimiz altı şey var. Ancak bunların hepsinin gerekli olmadığını anlayın; Her türlü iletişimde olduğu gibi hipnozda da çok az kesinlik vardır veya hiç yoktur, ancak bunlar takip edilmesi gereken iyi bir kılavuz oluşturur.

Hipnotik deneyimi olmayanlar için indüksiyon:

1. Onları rahatlama durumuna yönlendirir
2. Telkin edilebilirlik testleri
3. Onlara hipnozu uygulayabilecekleri bir çerçeve sunar
4. Kişinin rahatlamasına yardımcı olur

5. Dikkati bir şeye odaklar (örneğin: belirli görüntüler)

6. Onları dış stres faktörlerinden/faaliyetlerinden ayırır

İndüksiyon, müşterilerimizi genellikle terapötik nefes yoluyla bir rahatlama durumuna yönlendirir. Tüm indüksiyonlarıma danışandan sandalyesine oturmasını, derin bir nefes almasını ve nefes vermesini isteyerek başlıyorum. Dikkat ederseniz sandalye dedim. Müşterilerimin en azından başlangıçta hipnozu öğrenirken bir sandalyeye oturmasını tercih ederim. Yerde ya da yatakta uzanırken hipnoza girmek elbette mümkündür, ancak ofis ortamında sandalyede oturmak muhtemelen rahatlamanın en iyi yoludur. Bir sandalye onları kanepede uzanmak yerine kendilerini güvende ve kontrol sahibi hissedebilecekleri bir konuma getirir. Ayrıca danışanımın hipnoz sırasında uykuya dalmasını istemiyorum; Uyanık olmalarını ve hipnotize olmalarını istiyorum. Güzel bir yatar sandalye kesinlikle kabul edilebilir, ancak yine de bir sandalyedir, yatak değil.

Tümevarımda başarabileceğimiz ikinci şey telkin edilebilirliğin daha ileri bir testidir. Örneğin müşterilerimize şunu öneriyoruz:Bir ışık kaynağına veya elin üstündeki bir noktaya veya buna benzer bir şeye odaklanırsanız gözleri yorulur.Onlara bunu yapmaları gerektiğini söylüyoruz.gözlerini kırpıncaya kadar gözlerini açık tut. Göz kırptıkları zaman gözlerini kapatmalı ve kapalı tutmalıdırlar.Eğer müşterimiz bundan sonra gözlerini açarsa önerilerinize uymuyor demektir.

Eğer müşterim talimatları ilk seferde benim yazdığım şekilde tam olarak takip etmiyorsa bunda bir sorun yoktur. şunu belirtebilirim ki, Konsantre olma, odaklanma ve tetikte kalma yeteneğine sahip olduğunuzu görüyorum; ancak aynı enerjileri rahatlamak, rahatlamak ve vücudunuzdaki kasları gevşetmek için de kullanabilirsiniz.İndüksiyon süreci sırasında, özellikle de erken dönemde bile, bunların telkin edilebilirliğini test etmeye devam ediyoruz.

Üçüncüsü, tümevarım bize hipnoz için bir çerçeve sağlar. İnsanlar hipnoz uzmanına gelirler ve hipnotize edilmeyi beklerler. Aslında yaptığımız tek şey, müşterimizin hayatında meydana gelen doğal olayları sorunları çözmelerine yardımcı olmak için kullanmaktır, ancak bu, bazı müşterilerimiz için çok basit bir yaklaşımdır; hipnotize edilmek istiyorlar. Pek çok danışanım için, konuşma öncesi sürenin ardından onlara özellikle şunu söylüyorum:şimdi indüksiyonu yapacağız. Bu, seansımızın hipnotize olacağınız kısmıdır.

Tümevarımları her zaman müşteriye şunu hatırlatarak bitiririm: her zaman sesimi duyacaklar. Rahat olmaya ve kendilerini güvende hissetmeye devam edecekler. Bu noktadan sonra onlara vereceğim önerileri kabul edeceklerdir.Bu, müşterinin şunları yapmasına olanak tanıyan bir öneri çerçevesidir.

Yaratmalarını istediğim zihinsel imgelerin derinleştiricisine katılın ve kuralcı senaryolara veya telkin edici terapiye geçin.

Tümevarımın yaptığı dördüncü şey dikkati belirli bir noktaya odaklamaktır. Müşterilerimizin çoğu stresli. Mutlu değiller, sorunları var: aşırı yemek yiyorlar, aşırı sigara içiyorlar, aşırı içki içiyorlar ya da aşırı ilişkide zorluk yaşıyorlar, vb. Bize geliyorlar çünkü hayat onların istediği gibi gitmiyor. Hayatları oldukça streslidir. İndüksiyon sürecinde, hipnozun ilk beş dakikasında, müşterimiz oldukça rahatlamış ve rahatlamıştır çünkü dikkatini bir şeye - hipnotik sürece - odaklıyor, tüm endişelerini ve kaygılarını kapının dışında bırakıyor ve bu iyi bir şey.

Gevşeme, tümevarımın beşinci başarısıdır. Bu duruma ulaşmada özellikle etkili olan bir indüksiyon, onların sıkıntılarını hayali bir bulutta yüzerek bırakmalarına olanak tanıyan 'kabarık buluttur'.

'Bir tarlada yatıyorsun, beyaz, kabarık bir bulutun uzaklara doğru uçtuğu açık mavi gökyüzüne bakıyorsun. Sorunlarınız bulutla birlikte uçup gidiyor. Daha uzağa ve daha uzağa. Şimdi 1000 mil uzakta." Bunun gibi bir egzersizle danışanın dikkatini olumlu bir şeye odaklıyoruz ve bu da onların kendilerini iyi hissetmelerini sağlıyor. Bu, tümevarım için olumlu bir sonuçtur ve artan bir telkin edilebilirlik durumu yaratmanın bariz olmasının dışında, tümevarımın başardığı altıncı veya son şeydir: dış dünyadan kopma ve onları ofisimizde odaklanmış bir dikkat durumuna getirme.

Bir dizi farklı indüksiyon türü vardır. Aslında, şunu açıklığa kavuşturayım: Sınırsız sayıda tümevarım türü vardır, çünkü tümevarım aslında danışanın ruh halini değiştirmenin bir yoludur. Ancak bu giriş metninde, Aşamalı Kas Gevşetmesi, Göz Sabitleme, Görsel İmgeleme ve Farkındalık indüksiyonları dahil olmak üzere klasik tümevarımlara odaklanacağız.

Bunlar benim vaka yükümdeki müşteriler için faydalı bulduğum dört başlangıçtır ve kısa bir süre sonra burada her birinin yazılı bir gösterimini sunacağım, önce genel bir bakış, sonra her birini detaylı bir şekilde inceleyeceğiz. Bir indüksiyon öncelikle bir kas gevşemesi indüksiyonu veya esas olarak göz fiksasyonu indüksiyonu vb. olabilse de, Görsel İmgeleme, Göz Sabitleme, Progresif Kas Gevşetme ve Farkındalık yaklaşımları bir araya getirilebilir.

Derinleştiriciler

Ön konuşma ve tümevarımdan sonra bir sonraki adım olan derinleşmeye geçiyoruz. Derinleştirici gerekli değildir ancak bizim için birkaç şey yapar. Birincisi, müşterilerimizin daha fazla rahatlamasına yardımcı olma amacına hizmet eder. Müşterilerimizin mümkünse tamamen konsantre oldukları, son derece odaklandıkları ve tamamen rahat oldukları derin bir trans durumuna girmelerini istiyoruz. Ancak daha önce de belirttiğim gibi transın derinliği her zaman önemli bir faktör değildir, bu nedenle her zaman derinleştirici kullanmamız gerekmeyecektir. Ancak derinleştiriciler aynı zamanda trans durumunun stabilizasyonunu da sağlar; bu, eğer anlık veya hızlı bir indüksiyon tekniği kullanıyorsak özellikle önemlidir. Derinleştirici çok kısa olabilir veya başlangıçtan daha fazla zaman alabilecek olanı seçebilirsiniz; müşteriye ve neyi başarmaya çalıştığımıza bağlıdır.

İndüksiyon sonrası seansın herhangi bir noktasında derinleştirme tekniklerini kullanabiliriz. Örneğin, kuralcı senaryomuz sırasında danışan daha uyanık ve daha tetikte olmaya başlarsa, onu daha ağır bir trans halinde tutmak için derinleştirici kullanabiliriz. Bir sahne hipnotistini izlerseniz, indüksiyonunu yaptıktan sonra genellikle kısa bir derinleştirici kullanır ve ardından skeçlerine başlarlar. Deneklerin uyanmaya başlaması veya daha az tepki vermeleri gibi zor zamanlar geçirmeye başlarlarsa, onların gerçekten derinleştirici olarak hizmet eden bir skeç yaptıklarını göreceksiniz.

Derinleştiriciler aynı zamanda konsantrasyon ve telkin edilebilirliğin sağlanmasına da yardımcı olur. Derinleştiriciyi aslında uzatılmış bir indüksiyon olarak düşünebilirsiniz. Çoğu zaman, tümevarım oryantasyon açısından fizikseldir ve derinleştirme tekniği müşterimiz için daha görsel ve deneyimseldir. Hayal kurmayı kolaylaştırır ve onları hipnotik sürecin telkin kısmına hazırlar.

Her hipnoterapist için farklı bir derinleşme tarzı vardır. Ve hipnotik sürecin tüm aşamalarında olduğu gibi çok az sınırlama vardır, ancak aşağıda doğrudan telkin ve geri sayımı içeren çok yaygın ve popüler bir derinleştirici örneği yer almaktadır: "Bu noktadan itibaren kendinizi rahat ve gevşemiş hissedeceksiniz. Sesimi duyacak, önerdiğim şeylere karşılık verecek ve bunları hayatınıza dahil edeceksiniz. Beşten bire kadar geriye doğru sayacağım. Benim yaptığım gibi, gittiğin her numarayla

daha rahat hale gelmek için. Beş...hepiniz rahatsınız. Bu iyi. Dört... şimdi daha derine iniyoruz, aşağı. Üç... daha rahat... tam bir huzur. İki... daha derine inmek... çok iyi. Bir... şimdi tamamen aşağıya doğru... tam bir rahatlama durumu."

Yukarıdaki, beş sayımlı basit bir derinleştiricinin mükemmel bir örneğidir; beş, dört, üç, iki, bir. Müşterimize, sonunda tam bir huzur ve dinginlik, derin bir trans durumu deneyimleyene kadar her sayıyla daha rahat olmalarını öneriyoruz. Gevşeme ve hipnozun aynı şey olmadığını vurgulamak istiyorum, ancak rahatlama hipnoza giden yararlı ve keyifli bir kapıdır.

İlk olarak Dave Elman tarafından hipnoza uygulanan bir diğer popüler derinleştirme yöntemi Parçalara ayırmadır. Parçalamanın ardındaki hipnotik prensip şudur: Eğer bir kişi yüksek bir trans durumundaysa ve kesintiye uğrarsa, trans durumuna geri dönmesine izin verildiğinde, transın derinliği daha da güçlü hale gelecektir.

Parçalara ayırmayı kullanmak için, hipnotist bir erteleme alarmı gibi davranarak danışana transa girip çıkma konusunda rehberlik eder: uykuda - uyanık - konuşma/işlev - uykuda - uyanık - konuşma/işlev - uykuda.

Örneğin:

Sabah 6:00'da alarm saati çalıyor. Uyanıyorsun ve kendini çok iyi hissediyorsun. Ama yine de biraz daha uyuyarak idare edebileceğinizi biliyorsunuz, bu yüzden erteleme düğmesine basıyorsunuz ve 9 dakika daha dönüyorsunuz.

Alarm tekrar çaldığında ertele tuşuna basıp rahatlarsınız. 9 dakika sonra tekrar sönüyor. Şimdi sinirlendin; Tekrar uykuya dalmıştın, bu yüzden hemen ertelemeye basıp hemen uykuya daldın.

9 dakika sonra tekrar çalıyor, bu sefer sizi derin bir uykudan uyandırıyor ve gerçekten sinirlerinizi yıpratıyor. Yani yine ertelemeye bastın.

Nihayet 9 dakika sonra tekrar çaldığında, zamanınızın dolduğunu fark edersiniz ve yataktan fırlarsınız, artık kendinizi daha yorgun ve halsiz hissedersiniz ve belki de genel olarak sabah 6:00'da hissettiğinizden çok daha kötü hissedersiniz.

Hipnozun parçalanması da aynı şekilde çalışır: zihni karıştırır ve trans derinliğini hızla artırır ve azaltır.

Bu danışan için biraz rahatsız edici olabilir ama süreç derin bir transa neden olur. Danışanı konuşulan kelimelere konsantre olmaya ve bilinçaltında diğer dikkat dağıtıcı unsurları ve düşünceleri görmezden gelmeye zorlar. Parçalara ayırmayı kolaylaştırmak, basitçe konunuzdaki transı tetiklemeyi, onları ortaya çıkarmayı, tekrar transa sokmayı ve birkaç kez ortaya çıkarmayı ve bu şekilde devam etmeyi içerir. Transa her girdiklerinde giderek daha derine inerler.

Fraksiyonlamayı popüler geri sayım tekniğiyle birleştirirsek, müşterimizi transın daha düşük bir seviyesine taşırız ve onu daha hafif bir duruma geri getiririz, daha düşük bir seviyeye döndürürüz ve tekrar yukarı çıkarırız, vb. Örneğin, "Ondan bire kadar geriye doğru sayacağım. Ben ondan bire kadar geriye doğru saydıkça, sen giderek daha rahatlayacaksın. Her sayıyla rahatlamayı ikiye katlayacaksınız. On... daha da gevşemek... Dokuz... gevşeme hissini ikiye katlamak... tüm kaslarınız gevşer. Sekiz... şimdi daha derine iniyorum... Yedi... şimdi tamamen aşağıya. Dokuz... daha da rahatlıyoruz... Sekiz... derinleşiyoruz... Yedi... gevşeme hissini ikiye katlıyoruz. Altı... harika gidiyorsun. Sekiz... daha da derine inmek... Yedi... daha da aşağı inmek... Altı... deneyimlediğiniz rahatlama hissini ikiye katlamak..."

Buna sayılarda ileri geri atlamak denir; bu bir tür kesirlemedir; Doğrudan ondan bire gitmek yerine on, dokuz, sekiz, yedi, dokuz, sekiz, yedi, altı, sekiz, yedi, altı vb. gideriz. Bu, danışanımızı bir şekilde uyandıran, daha uyanık hale getiren ve sonra hızla geri çeken bir teknik olan erteleme alarmına benzer ve bu, derin ve derin bir trans durumu yaratmada çok etkilidir.

Merdiven indüksiyonu muhtemelen en popüler olanlardan biridir ve aynı zamanda derinleştirici olarak da kullanılabilir. Temel olarak görsel görüntüleri basit bir sayı geri sayımıyla birleştirir. "Göksel bir merdivenin tepesinde olduğunuzu hayal edin. On adım var. Her adım attığınızda, giderek daha rahatlayacaksınız. Her adımda, ondan dokuza, dokuzdan sekize kadar zihninizin dışına adım atarak daha derin bir rahatlama durumuna gireceksiniz..." Bu basit bir merdiven indüksiyonu veya derinleştiricidir.

Saf görsel imgeler de çok etkilidir. Müşterilerinizi orman veya plaj gibi huzurlu bir ortama götürebilirsiniz. (Müşterinizin çektiğiniz sahneden memnun olup olmadığını kontrol etmeyi unutmayın.

onlara önceden, sizin zihinlerinde oluşturduğunuz zihinsel sahneye karşı bir fobileri veya olumsuz çağrışımları olmadığını söyleyin).

Tümevarımlar ve derinleştiriciler her zaman birbirini destekleyebilir, birbirini yansıtabilir ve birbirini taklit edebilir. Görsel imgeler derin trans seviyeleri yaratmada çok etkilidir ve danışanlarımızın derinlemesine rahatlamasına yardımcı olur. Favorilerimden birine Ada Derinleştirici denir. Müşterim kendilerini, berrak mavi deniz ve yemyeşil bitkilerle dolu harika bir lagün dışında hiçbir şeyin olmadığı güzel bir bölgedeki güzel bir otelin mağarasında otururken hayal ediyor. Lagünde çok küçük beş ada var ve her birini ziyaret edeceğiz. Her ada onlara yeni bir şeyler öğretiyor ve orada görecekleri şeyleri keşfederken görsel görüntüler yaratıyor. Bu, danışanlarımıza keyif, dinginlik ve rahatlama hissi veren bir derinleştirme tekniğidir.

Öneri Terapisi

Derinleştiricinin ardından, müstehcen hipnoterapi için müstehcen senaryo gelir. Daha sonra önerilerin yapılandırılmasının ayrıntılarına, nasıl ifade edileceğine ve ne yapılması gerektiğine daha derinlemesine değineceğiz, ancak şimdilik yöntemlere ve yaklaşıma kısaca değinmek istiyorum.

Ön konuşma, tümevarım ve derinleştiriciyi gerçekleştiriyoruz ve ardından danışanımıza bazı önerilerde bulunacağız. Daha önce de belirtildiği gibi öneriler iki ana kategoriye ayrılır: Yönlendirici öneriler ve yönlendirici öneriler.

Müşterilerin, verdiğimiz doğrudan önerilere yanıt vermesini istiyoruz. Buna bazen beceri geliştirme hipnozu denir ve atletik becerileri geliştirmek, çalışma alışkanlıklarını geliştirmek ve yıkıcı alışkanlıkları değiştirmek için kullanılır.

Yönlendirici hipnozda müşterilerimize yeni bir yaşam tarzı öneriyoruz. Örneğin, büfeye gidip daha küçük porsiyonlar yemelerini, yalnızca kendileri için belirledikleri belirli hedeflere uygun porsiyonlar yemelerini, artık sigara içmemelerini veya artık küçük alanlardan korkmamalarını önerebiliriz. vb. ve bunu doğrudan yapacağız. “Artık sigara içme dürtüsünü hissetmiyorsun.” “Artık konsantre olma yetenekleriniz arttı. Zaten içinizde bulunan bilgiden yararlanma ve bu bilgiyi istediğiniz zaman hatırlama yeteneğine sahipsiniz.” Biz aslında müşterilerimize, bilinçdışı zihinlerine bilinçli hedefleriyle uyum sağlamaları talimatını vererek, aslında istediklerini ve yapmaları gerekenleri yapma kapasitesine sahip olduklarını ve çok açık ve spesifik olarak aradıkları başarıya nasıl ulaşacaklarını söylüyoruz.

Dolaylı bir yaklaşım, psikiyatrik bozuklukların tedavisi de dahil olmak üzere, danışanların karşılaşabileceği bazı karmaşık zorluklar için yaygın olarak kullanılır. Bu aynı zamanda müşteri ilişkilerindeki dirençle başa çıkmanın da bir yoludur çünkü dolaylı telkinle müşterilerimiz daha çok kontrolün kendilerinde olduğunu hissederler. Yaklaşım metaforlar kullanıyor ve biz bunu konuşarak kolaylaştırıyoruz. Örneğin, doğrudan telkin kullanmak ve danışana gözlerini kapatmasını söylemek yerine, dolaylı telkinle tümevarım sırasında şu ifadeyi kullanabiliriz: "Gözlerinizi açık tutmayı seçebilirsiniz veya

bunları istediğiniz zaman kapatmayı seçin; kendinizi en rahat hissettiğiniz şey ne olursa olsun, sorun değil."

Dolaylı terapide danışanlarımıza, değerlendirme sırasında belirlediğimiz, gerçekten kendi arzularından kaynaklanan öneriler veriyoruz. Gerçekten dolaylı bir yaklaşım olan Erickson hipnoterapisinde metaforların kullanımı kesinlikle çok yaygındır, ancak bu yaklaşımın sorunlarından biri de bazen karmaşık metaforlar bulmamız ve danışanlarımızın bilişsel veya entelektüel yeteneklere sahip olmamasıdır. Terapide vurgulamaya çalıştığımız noktayı göstermek için verilen metaforun onların yaşamıyla nasıl ilişkili olduğunu tahmin etmek gerekir; dolayısıyla dolaylı hipnoterapide metaforlar kullandığımızda, bunların danışanımızın aklını aşmadığından emin olmamız gerekir.

Hipnoz için en iyi yaklaşım nedir? Cevap hipnoz uzmanına bağlıdır. En iyi yaklaşım, sizin için en iyi sonucu veren, birlikte çalışırken en rahat olduğunuz yaklaşımdır. Yönlendirici terapi benim kişisel eğilimimdir çünkü kişiliğimle iyi uyum sağlar. Ortak yazarım Nathan, iki yaklaşımın bir kombinasyonunu tercih etme eğiliminde. Tüm stilleri denemeli ve sizin için en uygun olanı kullanmalısınız.

Şimdi konuşmak istediğim, telkin edici terapi senaryosunun birkaç bileşeni daha var. Daha sonra bunları yazmayı ve vaka yükümüz kapsamında müşterilerle vaka bazında fiilen uygulamayı tartışacağız. Ve bir ek not olarak, vereceğiniz önerileri önceden yazmanıza gerek yoktur, ancak süreç yeni hipnoz uzmanına yardımcı olabilir. Örneğin Nathan asla önceden yazılmış senaryolar kullanmıyor çünkü bunların kullanımının yaratıcılığını ve müşteriye odaklanmasını sınırladığını düşünüyor. Bununla birlikte, senaryoların yararlı bir araç olduğunu düşünüyorum ve bir senaryonun tamamını kelimesi kelimesine yazamasam da, genellikle her bir danışan için önerici terapi sürecine dahil etmeyi hatırlamak istediğim anahtar kelimeleri not alıyorum. Kendi kararını vermelisin. Sonunda senaryo kullanmayı seçseniz de seçmeseniz de, senaryo yazımının bu bölümleri etkili öneriler oluşturmanıza kesinlikle yardımcı olacaktır.

Kuralcı senaryo veya öneri süreci, hipnoz sonrası telkinleri, ofisimizden ayrıldıktan sonra hayatlarına dahil edecekleri fikirleri kullanacağımız yerdir. Kilo vermeyle ilgili hipnoz sonrası telkin örneği şöyledir: "Yeşil, yapraklı sebzelerin size doyurucu ve lezzetli geldiğini göreceksiniz. Bulduğunda

açsanız, halihazırda sahip olduğunuz beslenme bilgisine dayanarak sağlıklı yiyecekleri seçeceksiniz.' Bir tetikleyiciye veya belirli bir uyarana (bu durumda 'aç hissetme') yanıt olarak hipnoz sonrası telkin (hipnoz seansından sonra) uygulanır.

Hipnoz sonrası telkinler sigarayı bırakma konusunda özellikle işe yarar. "Sigara içme isteği duyarsanız, bunun yerine derin bir nefes alacaksınız ve sigara isteğinizin üç ila beş dakika içinde geçeceğini ve birkaç kısa gün içinde bu isteğin geçmişte kalacağını bileceksiniz. Şimdi rahatlayın ve derin nefes alın, serin temiz havanın ciğerlerinize dolduğunu hissedin. Burada özlem duygusunun tetikleyicisi, derin nefes alma yoluyla rahatlama önerisini etkinleştirmek için kullanılır. Bunlar, müşterilerimizin hipnotik seans sona erdikten sonra ofisimizden ayrıldıktan sonra ortaya koyacakları yeni davranış kalıplarıdır.

Hipnotik senaryolar genellikle beş duyunun tamamı kullanılarak, görselleştirmeye yönelik bir önyargıyla oluşturulmalıdır, çünkü çoğu insan son derece görseldir veya danışanın en çok güvendiği duyuya göre (NLP terimleriyle, birincil temsil sistemi). Öneriler, özellikle danışanın ele almak istediği semptom veya duruma yönelik olmalı ve danışanı, eski sınırlamaların üstesinden gelip başarıya ulaşması için kendi kaynaklarını kullanma konusunda güçlendirmelidir.

Uyanış

Danışanlarımızın hipnozdan arındırılması hipnotik sürecin son aşamasıdır. Konuşma öncesi aşamadan başlayarak derinleştirmeye, telkin terapisine ve en sonunda müşterimizi uyandırmaya geçiyoruz. Daha önce de söylediğim gibi onların hipnoza takılıp kalmaları mümkün değil, dolayısıyla hipnozdan kurtulma konusunda çok fazla endişelenmemize gerek yok ama konuşulması gereken bazı önemli şeyler var.

Tipik olarak uyanış, önceki derinleştiricimizin tersini kullanmak ve birden beşe kadar saymak gibi oldukça basit bir süreçtir. Şu örneği düşünün: “Birden beşe kadar sayacağım. Ben beşe kadar saydıkça, her sayıyla birlikte sen daha tetikte, daha uyanık olacaksın. Kendinizi daha güvende hissedeceksiniz. Vücudunuzdan gelen enerjinin canlandırıcı olduğunu hissedeceksiniz.

sen... Bir... uyanmaya başlıyorsun. İki... daha uyanık olmak... Üç... enerji bedeninizden akıyor. Kendinizi daha güvende hissediyorsunuz. Dört... neredeyse uyanık.... etrafınızdaki odanın daha fazla farkındasınız... neredeyse orada.... Beş... tamamen uyanık, tamamen tetikte."

Bu basit bir uyanıştır ve yukarıdaki temanın varyasyonları çoğu danışan için uygundur. Ancak uyanış daha karmaşık hale gelebilir. Bazen hipnoz hissinden gerçekten hoşlanan bir müşterimiz olur; derin bir trans halindedirler ve bu kadar çabuk uyanmak istemezler. Daha fazla öneride bulunarak ve hissettikleri rahatlığı kabul ederek uyanış sürecini onlar için genişletebiliriz. Örneğin: "Şu anda deneyimlediğiniz hipnoz hissinden keyif aldığınızı görüyorum. Bu sakin noktayı seviyorsun. Daha uyanık ve daha enerjik hale geldikçe, zihninizde istediğiniz zaman tam olarak bu noktaya dönmeyi seçme yeteneğine sahip olduğunuzu bilin. Bu düşündürücü konsept, danışanımızın sahip olduğu güzel duyguların tek seferlik bir şey olmadığını bilmesini sağlar; diledikleri zaman tekrar bu duygulara dönebilirler. Bu genellikle derin trans halinden çıkmaya karşı direncin üstesinden gelecektir.

Bu tür karmaşık uyanış genellikle yalnızca bireysel bir tercihtir ve bireysel ihtiyaçlar önemlidir. Eğer dünya kadar vaktiniz olsaydı ve ofisinize başka bir müşteri için ihtiyaç duymasaydınız,olabilirDirençli danışanın 'uykuya dalmasına' ve doğal bir şekilde uyanmasına izin verin, ancak profesyonel hipnotist için bu yaklaşımı pek önermiyoruz.

'Derin uyuyanlar' için başka bir yaklaşım da göz kapaklarına birkaç hızlı hava üflemektir. Bu, gözlerin otomatik olarak titreşmesine neden olur ve gözler muhtemelen aniden açılır ve daha uyanık veya bilinçli bir farkındalık durumu yaratır.

Hipnotize etme veya uyanma süreci, danışanlarımıza nasıl tepki vereceklerini, nasıl hissedeceklerini ve seansı nasıl yorumlayacaklarını anlatmak, önerilerde bulunmak için başka bir mükemmel fırsat sağlar. Uyanış sırasında şöyle önerilerde bulunabiliriz: "Daha uyanık ve bilinçli hale geldikçe özgüvenle dolacaksınız. Artık bugün dinlenmiş ve rahatlamış hissederek, kendinizi iyi ve sağlıklı seçimler yapma konusunda güçlü hissederek hareket edeceğinizi bilerek, etrafınızdaki odaya daha fazla odaklanın.

Örnek Olay İncelemesi

Şimdi sizin için çok özel bir ikramımız var. Aşağıda kendi sorunlarından bazılarını aşmak ve başkalarının öğrenmesine yardımcı olmak için hipnoz yaşarken filme alınmayı kabul eden Meghan ile yaptığım bir hipnoz seansının kelime kelime metnini aşağıda bulabilirsiniz. Her ne kadar videodaki bu yazılı metin hipnotik sürecin sözel olmayan önemli yönlerini kaçırıyor olsanız da, bu hala son derece değerli bir hipnoz örneğidir, bu yüzden onu dikkatlice inceleyin ve daha önce ele aldıklarımıza dayanarak ne kadarını fark edebildiğinizi görün.

- Richard: Meghan bu kısa bölüme katılmayı kabul etti. Evet.

Meghan:

- Richard: Tamam aşkım. Aslında bunun cevabını biliyordum çünkü sizi, sizin için önemli olan bazı sorunlarla başa çıkmanıza yardımcı olması için sizi klinik hipnoterapide gören bir arkadaşıma yönlendirdim. Bu sana yardımcı oldu mu?

Meghan: Evet.

- Richard: Arkadaşım Craig dışında başka zamanlarda hipnotize oldun mu?

Meghan: Evet. Las Vegas'ta bir sahne gösterisinde.

- Richard: Ne oldu? Bir sahne şovuna katılmak nasıldı?

Meghan: Çok eğlenceliydi.

- Richard: Eğlenceli miydi?

Meghan: Evet. Çok eğlenceliydi.

- Richard: Klinik hipnoterapinin yanı sıra bundan da keyif aldığınıza sevindim. Hipnotize olmak kolaydır. Daha önce birkaç kez hipnotize edilmiştin. Biz sadece hipnozu göstereceğiz. Burada olacak şey şu: Tümevarımdan ve bazı görselleştirme egzersizlerinden geçeceğim. Size sadece bazı önerilerde bulunacağım. Umarım daha iyi hissetmene yardımcı olur

günün geri kalanında size biraz enerji verir, belki konsantrasyonunuzu artırmanıza ve günün tadını çıkarmanıza yardımcı olur. Bu sana faydası olacak bir şeye benziyor mu?

Meghan: Çok güzel.

- Richard: Tamam, harika. Size birkaç sorum var. Şu anda yanınızda cep telefonunuz var mı ve sakız mı çiğniyorsunuz?

Meghan: Evet.

- Richard: Tamam, sakız çiğnediğini fark ettim. Lütfen telefonunuzun kapalı olduğundan emin olun ve sakızı buraya koyabilirsiniz. Harika. Şimdi insanların hipnoz sürecini hissetmelerine yardımcı olacak bir tümevarım kullanmak istiyorum. Sandalyenizde dik otursanız dik oturun. Şimdilik kollarınızı burada çaprazlayabilirsiniz.

Artık kendinizi rahatlamış hissetmeye başlayabilirsiniz. Devam edin, derin bir nefes alın. Nefes alın ve verin. Nefes alın ve nefes verin. Derin nefes almak kendimizi rahat hissetmemize yardımcı olur ve rahatlama elbette harika bir duygudur. Burada hipnoz sürecini hissetmenizi istiyorum.

Senden bir şey yapmanı isteyeceğim. Elinizi burada, önünüzde tutmanızı isteyeceğim. Belki göz seviyesinden biraz yüksekte tutun. Sadece önünüzde tutun.

Görüyorum ki bazı bilezikler ve bilezikler takıyorsun. Elinizi düz tutmanızı ve burada gevşek ve rahat bir şekilde bırakmanızı istiyorum. Avucunuzun içinde odaklanabileceğiniz bir nokta bulmanızı istiyorum. Belki oradaki bilekliğin ya da bileziğin bir parçasıdır. Belki elinizin arkasındaki bir kıl, bir parmak eklemi ya da derideki bir girinti olabilir.

Odaklanabileceğiniz bir nokta bulun. Elinizi havada sabit tutarken gözlerinizi o noktaya odaklayın. Elinizin rahatlamış olduğunu umarak o noktaya odaklanın.

Bir derin nefes daha almanda sorun yok. Nefes alın ve verin. O noktaya odaklandıkça kolunuzun biraz ağırlaşmaya başladığını fark edebilirsiniz. Bu normal bir his.

Kollar ağırdır. Elinizin arkasındaki o noktaya bakmaya devam ederken, eliniz gevşek ve rahat bir şekilde kolunuzu şu anda yaptığınız gibi düz tutun. Şimdi gözlerinizi kapatın ve rahatlamalarına izin verin. Bu noktadan itibaren gözlerinizi kapalı tutun. Size sunduğum önerileri zihninizde canlandırın.

Eliniz önünüze doğru uzatılır. Hayali bir kum kovası yerleştireceğim; bir çocuğun kumsalda avucunun içinde sahip olabileceği bir şey. Burada elinizden sarkacak. Çok hafif. Hiç de ağır değil. Bir çocuğun plaja götürebileceği plastik bir kum kovası. Elbette küçük bir plastik kürekle birlikte geliyor.

Yapacağım şey bir kepçe kum almak. Onu o kovaya koyacağım. Çok ağır değil ama kumun ilave ağırlığı hissedebileceğiniz bir şey. Bileğinizden sarkan kovanın içindeki kumun ağırlığını hissettiğinizde daha da rahatlıyorsunuz.

Kovaya bir kepçe daha kum ekleyeceğiz. Ben bunu yaparken, artan ağırlığın elinizi dizinize yaklaştırmaya başladığını hissedebilirsiniz. Kova ağır değildir ama aslında ekstra bir kepçe kumla biraz daha ağırdır. Kovaya üçüncü kepçe kum ekleyeceğim. Ben bunu yaparken, rahatlarken o kum kovasının artan ağırlığını hissedebiliyorsunuz. Gevşeme giderek daha yoğun hale gelir. Kova biraz daha ağırlaşıyor ve biraz daha ağırlaşıyor.

Kovaya dördüncü kepçe kum ekleyeceğim. Bunu yaptığımda, vücudunuzdaki tüm kaslar gevşedikçe o kumun ağırlığı kolunuzu daha da aşağı çekmeye başlıyor. Devam edin ve elinizi dizinizin üzerine koyun. Bu iyi. Hatta isterseniz konfor için kendinizi bile ayarlayabilirsiniz.

Devam edin ve kendinize sadece bir anlık huzur ve rahatlamayı deneyimleme izni verin. Bir nefes alın. Havayı ciğerlerinizde hissedin. Nefes verirken yaşadığınız huzur ve rahatlama hissine dikkat edin. Zihninizde istediğiniz zaman rahatlama olanağınız var.

Hipnoz veya trans durumuna girme yeteneğine sahipsiniz. Bu şu anda bir hipnoz durumudur. İsteseydin gözlerini açabileceğini biliyorsun ama bunu umursamıyorsun. Kendinize daha derin bir rahatlama durumuna dalmanıza izin verin.

Beşten bire kadar sayacağım. Her sayıyla deneyiminizdeki rahatlama hissini ikiye katlamanızı istiyorum. Daha da rahatlamanıza, daha huzurlu olmanıza, daha dinlenmiş olmanıza izin verin.

Beş... rahatlamanın derinliklerine inmek. Dört...tamamen aşağı. Üç... tamamen bırak. Bu huzur anının tadını çıkarın. İki... henüz daha derin. Bir... ta aşağıya kadar.

Sorunlarınız binlerce kilometre uzakta. Geriye sadece içinizdeki çözümler kalıyor. İstediğiniz zaman sağlıklı seçimler yapma ve kalbinizde sizin için iyi olduğunu bildiğiniz şeyleri yapma becerisine sahipsiniz. Yaşadığınız bazı zorluklarla ilgili endişelerinizi dile getirdiniz. Geleceğin sorunlarını çözmek için geçmişten edindiğiniz deneyimlerden yararlanma yeteneğine sahipsiniz.

Bu noktadan itibaren, hayatın zorluklarıyla yüzleşirken, sahip olduğunuz kaynaklar ve arkadaşlarınızın güçlü yönleri bir araya gelerek, hayatın zorluklarını gururla, güçle karşılayabilen daha mükemmel bir insan olmanıza yardımcı olabilir. Bunlar sizin için önemli olan şeyler. Bunlar istediğiniz zaman yapabileceğiniz seçimlerdir.

Bu bir rahatlama, huzur, tam bir dinlenme halidir. Hayat herhangi bir zamanda stresli hale geldiğinde, zihninizde bu yeri ve bu zamanı düşünmeyi seçebilir ve bu rahatlama ve huzur deneyimini günlük yaşamın stres yaratan etkenleriyle başa çıkmak için kullanabilirsiniz. Bu, yapılması son derece iyi bir şey ve bunu yapma kapasitesine ve isteğine sahip olduğunuz bir şey.

Şimdi birden beşe kadar sayacağım. Benim yaptığım gibi, daha yenilenmiş, daha enerjik ve daha uyanık olacaksınız. İstediğin zaman bunu biliyorsun

Bu huzur ve sükunet dolu yere döndüğünüzde, sadece bunu seçerek bunu yapabilecek kapasiteye sahipsiniz.

Günün geri kalanında önünüzde görevler var. Bu görevleri heyecan ve enerjiyle tamamlayabileceksiniz. Günün geri kalanını, belki de uzun zamandır hissettiğinizden daha iyi, daha dinlenmiş, her zamankinden daha yenilenmiş hissederek geçirebileceksiniz.

Birincisi... enerjinin bedeninizden geldiğini hissetmeye başlıyorsunuz. İki... daha tetikte, daha uyanık olursunuz. Üç... Enerji vücudunuzu doldurdukça, kendinizi etrafınızdaki odaya yeniden yönlendirmeye başlarsınız. Dört... gözleriniz hâlâ kapalıyken kendinizi rahatlamış ama aynı zamanda enerjik ve uyanık hissedersiniz. Beş... tamamen uyanık, tamamen uyanık, gözler açık ve tamamen yenilenmiş.

(Richard parmaklarını şıklatır.)

- Richard: Çok kısa bir oturumdu. O seans sırasında nasıl hissettiniz?

Meghan: Rahatladım.

- Richard: Gevşeme iyidir. Hiç merak ettiniz mi, hipnotize mi oldum yoksa hipnotize olmadım mı?

Meghan: HAYIR.

- Richard: HAYIR? Tuhaf ya da garip bir şey yapıyormuşsunuz gibi mi hissettiniz?

Meghan: HAYIR.

- Richard: Tamam aşkım. Size verdiğim öneriler, bunlar hakkında ne hissettiniz?

Meghan: Sadece onlara odaklandım ve rahatladım.

- Richard: Tamam, güzel. İyi. Şimdi nasıl hissediyorsun?

Meghan: Rahatladım.

- Richard: Peki kendini iyi hissediyor musun?

Meghan: Evet.

- Richard: Uykulu musun yoksa uyanık mı hissediyorsun?

Meghan: Uyanık hissediyorum.

- Richard: Tamam, harika. Peki, katıldığınız için teşekkürler. Bugünkü yardımın için gerçekten minnettarım. Umarım harika bir gün geçirirsiniz.

Meghan: Teşekkür ederim.

Yukarıdaki oturum hakkında konuşarak birkaç sayfa harcamak istiyorum. Meghan'a da açıkladığım gibi, bu kısa oturum tanıtım amaçlıydı ve umarım bu kısa deneyim sırasında önemli parçaların çoğunu tanıyabilmişsinizdir.

Alışılmadık derecede kısa olan bir ön konuşmayla başladık çünkü Meghan'ın hipnoz hakkında çok şey bildiğini ve ortadan kaldırılması gereken hiçbir endişesi olmadığını biliyorum. Ancak sakız ve cep telefonu hakkında soru sormak için bir noktaya değindim (söylediğim gibi Meghan'ı tanıyorum). Ön konuşma sırasında hipnozun etkili olmasını engelleyecek veya danışanın dikkatini hipnoz sürecinden uzaklaştırabilecek sakız, cep telefonu, cebine atılan eşyalar ve benzeri herhangi bir şeyin olup olmadığını öğrenmek isteriz. herhangi bir soru veya korkuya ek olarak böyle devam eder. Daha doğal ve sağlıklı bir pozisyonda olması için Meghan'ı da sandalyeye oturttum. Dik oturmak, sağlıklı derin nefes almayı teşvik eder ve aslında gevşemeye, eğilmekten daha elverişlidir.

Meghan telkine son derece açık ve bu yaklaşımı daha önce onunla birlikte kullanmıştım ve bu nedenle indüksiyon sırasında kum kovasının ağırlığı onun için çok ağırdı. Farklı bir tümevarım kullansaydım bu transkript aslında biraz daha uzun olabilirdi, çünkü neyi başarmaya çalıştığımı gösterecek kadar uzun süre kovayı ayakta tutmakta zorlandım. Bu indüksiyon birden fazla duyuyu kullanır ve benim favorilerimden biridir çünkü insanların hipnoz sürecini çok güçlü bir şekilde hissetmelerine olanak tanır, bu da onu harika bir ikna edici yapar.

Temel bir geri sayım derinleştirici kullandım çünkü bu eğitim kılavuzunda gösterilmesi kolay, ancak görsel imgeler kullandığı için kural olarak merdiven yöntemini tercih ediyorum. Ben genellikle ondan bire kadar geri sayarım, ancak bir kafa karışıklığı unsuru kullanabilir ve 30, hatta 45 ve hatta 97'den başlayabilirsiniz ve oradan geriye doğru gitmek bazı müşterilerimiz için bazen faydalı olabilir.

Buradaki telkin edici terapi süreci çok basitti: güçlendirme. Meghan'ın anlaşmaya çalıştığını biliyordum

Hepimizin olduğu gibi hayatta bazı sorunlar vardı ve onun kendini iyi hissetmesini istedim. Bazı iyi arkadaşları da dahil olmak üzere, halihazırda sahip olduğu araçlardan yararlanma yeteneğine sahip olduğunu bilmesini istedim.

Ayrıca Meghan'ın daha önce başka zorluklarla ilgili bazı olumlu deneyimler yaşadığını da biliyorum. Bence hipnozun en güçlü yanlarından biri, danışanımıza yeni şeyler öğretmeye çalışmak yerine, çoğunlukla halihazırda sahip olduğu deneyimlerden faydalanmamızdır. Örneğin konu kilo vermeye geldiğinde müşterilerim zaten iyi beslenmeyi, egzersiz yapmayı ve sağlıklı ve sağlıksız yiyecek seçimleri arasındaki farkı biliyor. Müşterilerimin halihazırda sahip oldukları bilgilerden faydalanmalarını ve bunu güçlendirici kararlar almak için kullanmalarını istiyorum. Müşterilerin, yeni ve farklı bir şeye geçmelerini sağlamak veya onlara sıfırdan yeniden öğretmek yerine, nasıl yapılacağını zaten bildikleri şeylerden yararlanmalarını sağlamak daha kolaydır.

Ayrıca Meghan'ın gün boyu kendini iyi hissetmesini önerdim. Kendi saat diliminde muhtemelen ilk uyanık olanın o olduğunu biliyorum; çoğu gün şafak sökmeden kalkar. Birisi sabah erken kalktığında, bazen öğlen ortasına doğru biraz yorgun ve bitkin hale gelir. Megan'ın günün geri kalanında enerjik hissetmesini, gerekli görevleri enerji ve heyecanla tamamlayabileceğini bilmesini istedim.

Kullandığım uyanış oldukça basitti. Yine derinleşmenin tam tersi olduğu için birden beşe kadar saydım ve sonunda parmaklarımı şaklattım. Bir sahne hipnotistinin yapabileceği gibi, bir parmağın şıklatılması müşterimin odaya yeniden yönlenmesini sağlar; benim verdiğim telkin ve ses tonuyla eşleşen bir ses kuyruğu sağlıyor, böylece hipnotize olup uyanıyorlar.

Tam bir hipnoz seansının bu kısa gösterimi, hipnotik sürecin beş adımını (ön konuşma, indüksiyon, derinleştirme, telkin terapisi ve uyanma) iş başında görmenizi sağladı. Şimdi, bir hipnoterapist olarak beceri repertuvarınızı oluşturmak için, ilerledikçe bu adımlara daha fazla ayrıntı ekleyerek hipnozun mekaniği üzerinde çalışacağız.

Ancak bu noktada herkesi hipnotize edebilirsiniz. Benim Meghan'a yaptığımın aynısını yaparsanız insanlar trans durumuna girecek.

Artık hipnozun temellerini biliyorsunuz ve bunun roket bilimi olmadığını keşfettiniz. Hipnotizma aslında yapılması çok basit bir iştir ancak hipnoterapist olmak biraz daha zordur. Müşterileri ve yaşadıkları zorlukları etkili bir şekilde etkileyebilmek zorlu bir süreç olabilir ve bu zorluğun üstesinden gelmek için hala daha fazla bilgi, uygulama ve deneyime ihtiyacınız var.

Şimdi geri dönüp boşlukları dolduralım ve bu beş alanla ilgili tüm soruları yanıtlayalım ve ayrıca müşterilerimizi kendi özel durumlarıyla gerçekten karşılayan sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturmada faydalı olabilecek bazı becerilerden bahsedelim. ihtiyaç noktası.

BÖLÜM 4

Temel Temel Unsurlar Etkili Hipnoterapi için

Bireysel danışanla anlamlı bir ilişki geliştirmek, kaliteli hipnoterapinin anahtarıdır. Bu, hipnoza ritüelistik bir yaklaşımdan veya kişiye özel olmayan bir yaklaşımdan kaçınır. Her müşterinin benzersiz ihtiyaçları, durumları ve yetenekleri ile farklı olduğunu hatırlamak bir başka anahtardır. Bu nedenle, bu bölümde yararlı bir hipnozcu/danışan ilişkisinin temelini oluşturmada özellikle yararlı olan bazı değerlendirme araçlarını sizinle paylaşacağım.

Müşteri İlişkileri

Güçlü Yönler ve Kaynaklar

Yapmamız gereken ilk şey müşterimizin güçlü yönlerini değerlendirmektir. Terapi yoluyla, ister hipnoz ister diğer terapi biçimleri olsun, üzücü gerçek şu ki, çoğu müşterimizin sorununu düzeltme yeteneğine gerçekten sahip değiliz. Bunun yerine, yapabileceğimiz şey doğru olanı almak ve onu mevcut açıkları telafi etmek için kullanmaktır.

Gezegendeki her insanın güçlü ve zayıf yönleri vardır. Bugün kendimizde hoşlanmadığımız şeylerin, 10, 20, hatta 30 yıl önce kendimizde hoşlanmadığımız şeylerle aynı olma ihtimali oldukça yüksektir. Mücadele ettiğimiz şeyler, karakter kusurları, tabiri caizse, yaşadığımız sorunlar ve kişiliğimizle ilgili zorluklar yaratan şeyler - kompülsiflik, erteleme, öfke - bugün kendimizle ilgili bizi rahatsız eden her şey. , büyük ihtimalle başladığımız zorluklarla aynı.

Ama size iyi bir haberim var: Her ne kadar bu eksiklikler hayatımızda kalacak olsa da, sahip olduğumuz güçlü yanları bu eksiklikleri telafi etmek için kullanma becerisine sahibiz.

Mesela ben gezegendeki en düzensiz tek insanım. Benden daha dağınık kimse yok. Ancak organizasyon becerileriniz yoksa benimki gibi bir işletmeyi yönetemezsiniz. Peki ne yapacağım? Güçlü yönlerimi kullanıyorum: İyi bir delege ediciyim ve iyi bir iletişimciyim. Organizasyonda iyi olan insanları işe alıyorum ve onlara iş ihtiyaçlarımı bildirmek için yetki verme ve iletişim gücümü kullanıyorum ve sonra onlar da organizasyon görevine başlıyorlar.

Günlük olarak ne yapmam gerektiğini söyleyerek bana yardımcı oluyorlar. Yıllar boyunca şunu söylediğim zamanlar oldu: “Ah, dostum, bu harika bir hafta olacak. Yapacak herhangi bir antrenman etkinliğim olmadığı için arkama yaslanıp rahatlayacağım. Sanırım evi duvar kağıdıyla kaplayacağım.” Sonra ofis müdürüm, "Dur bir dakika, Çarşamba günü Corpus Christi'ye gidiyorsun" dedi. Daha sonra kekeledim, “Ne demek çarşamba günü Corpus Christi'ye gideceğim? Bu ayın sonuna kadar değil.” O da sabırla şöyle yanıtlıyor: “Hayır,

son üç aydır takvimde basıldığı için bugün bu Çarşamba. Bugün Salı olduğuna göre uçağın yarın öğleden sonra dörtte kalkıyor." Vay! Düzenli bir adam değilim ama neyse ki bu açığı, delegasyon ve iletişim gücümden yararlanarak telafi edebiliyorum.

Sorunları mevcut kaynaklardan yararlanarak çözeriz. Danışanlarımızla değerlendirme sürecinde, yalnızca mevcut sorunun ne olduğunu (sigarayı bırakma, kilo kaybı, yatağı ıslatma, depresyon, korkular veya fobiler) değil, aynı zamanda danışan hakkında neyin doğru olduğunu, hangi güçlü yönlerin olduğunu da değerlendirmemiz gerekir. ve hedeflerine ulaşmada faydalı olabilecek sahip oldukları kaynaklar. Daha sonra, müşterilerimizin güçlü yönlerini ve kaynaklarını belirlemeye yardımcı olmak için özel olarak geliştirilmiş bir aracı sizinle paylaşacağım.

Uyum ve Güven Oluşturmak

Müşterilerimizle iyi ilişkiler kurmalıyız. Zaten tanıdığım biri olan Meghan'la gösteri sırasında bile seansa başlamadan önce küçük bir sohbete girdiğime dikkat edin. Uyum esastır. Bir sonraki müşterim geldiğinde bekleme odasına çıkıp şöyle deseydim: “Merhaba, sen... (notlarıma bakarak) Bob? Seninle tanışmak çok güzel. Hipnoz seansınız Birinci Oda'da olacak. Beni takip et. Burada oturun. Birazdan yanınızda olacağım, ilgilenmem gereken başka bir müşterim var” ve sonra dışarı çıkıp diğer müşteriyle ilgileniyorum ve birkaç dakika sonra geri gelip şöyle diyorum: “Bob, daha önce hiç hipnotize edildin mi? ?” Bob şöyle yanıtlıyor: “Hayır, bu konuda pek bir şey bilmiyorum. Ben sadece...” Ve ben de sözünü kestim, “Tamam, bu gerçekten basit bir prosedür. Sadece gözlerini kapatmanı istiyorum. Şimdi bir başlangıç aşamasına geçeceğiz ve ben de sigarayı bırakmana yardım edeceğim, bu yüzden bundan sonra ne dersem onu yap,'' Bir hipnoterapist olarak kötü bir iş çıkardım.

Bu örnekte ilişki kurma yoktur ve müşteri bize güvenmeyecektir. Terapinin etkili olabilmesi için, danışanlarımızın bizi, onların yanında olan ve sorunlarını çözmelerine tamamen yardım eden biri olarak görmeleri gerekir. Uyum esastır.

Kişisel olarak ben değerlendirme sürecinde uyum oluşturmaya 'arama konuşması' adını veriyorum. Arama konuşması insanlara kendileri hakkında sorular sormamızdır. Herhangi bir profesyonel satış görevlisine sorun: Birini etkilemek ve onun (öğrenmeye çalıştığınız şey ne olursa olsun) anahtarlarını öğrenmek istiyorsanız, kendinizden ve yaptığınız harika şeylerden bahsetmeyin.

Yapmak. Bunun yerine onlara ne yaptıklarını, neleri sevdiklerini vb. sorun. Eğlenmek için ne yapmaktan hoşlanırsınız? Herhangi bir hobiniz var mı veya bir şeyler topluyor musunuz? İnsanları havadan sudan sohbete dahil etmek, onlara kendileri hakkında sorular sormak, arama konuşmasıdır. Bu, yakınlık kurmanın ve danışanın mevcut ve gelecekteki refahına gerçek ilginizi göstermenin harika bir yoludur.

Güven esastır. Daha önce de söylediğim gibi, müşterilerimiz tipik bir hipnoz seansında bizimle yaklaşık 20 ila 45 dakika uyuyacaklardır ve eğer bizimle hiç tanışmamışlarsa ve ofiste tek başına bir adamla karşılaştıklarında kendilerini rahat hissetmeyebilirler - özellikle de Eğer erkek bir hipnozcuysanız kadın müşteriler. En iyi senaryo ön taraftaki bekleme odasında bir resepsiyonistin bulunmasıdır, böylece müşteri etrafta başka insanların da olduğunu bilir. Ayrıca soruları dürüstçe yanıtlayarak ve önemli gerçekleri aktararak güven duygusunu iletmek istiyorum. Güven, danışanlarla doğrudan olunarak, hipnozun sınırlamalarının farkında olarak ve deneyimin nasıl olacağını, ne beklemeleri gerektiğini açıklayarak oluşturulur.

Saygı ve Dürüstlük

Müşterilerimize saygı duymak kesinlikle önemlidir. Terapötik ilişkinin temeli saygı üzerine inşa edilmelidir.

Psikoterapist olarak kariyerimin başlarında cinsel suçlularla çalıştım. Ben bir madde bağımlılığı danışmanıydım ve devlet hapsedilen kişileri seks suçluları eğitim programımıza yönlendirdi. Arkadaşlarım ve ailem bana sürekli şunu soruyordu: "Bu insanlarla nasıl çalışabilirsin?" Gerçek şu ki, bu insanlar güçlerini açıkça olumlu yönde kullanmamış olsalar ve düpedüz kötü olmasa da bazı aşağılık şeyler yapmış olsalar bile, yine de onlara insan olarak saygı duymam gerekiyordu. Eğer bunu yapmasaydım, değişimi kolaylaştırmak için onlara asla ulaşamazdım. Bizden farklı olan müşterilerle etkili olabilmek için - bu onların farklı bir ırk veya dinden oldukları, farklı değerlere veya eğitime sahip oldukları veya uyuşturucu kullanıcısı veya suçlu oldukları anlamına gelebilir - ne kadar zor veya ne kadar zor olursa olsun Toplumun geri kalanı için kınanacak kişiler olabilirler, eğer müşterimiz olacaklarsa, her bireye hümanist bir yaklaşımla bakabilmeli, sorun çözmeye başlamak için içimizde yararlanabileceğimiz güçlü yönlerin farkına varabilmeliyiz. işlem.

Ayrıca hipnozun sınırlamaları konusunda müşterilerimize karşı dürüst olmamız gerekir. Bazı danışanlar, “Kız kardeşim göğüs büyütme için hipnozu kullanmayı düşünüyordu. Kendisi 34A beden ve 38 triple-F olmak istiyor. Hipnozun onu göğüs büyütme ameliyatında 5.000 dolardan kurtarabileceğini düşünüyor musun?” Artık şöyle diyecek birçok terapist tanıyorum: "Hipnoz birçok açıdan çok faydalıdır. Zihninizin neyle ilgilendiğini bilirsiniz, ona göre hareket eder. Eğer büyük göğüsleri hayal ederseniz, aslında sonunda büyük göğüslere sahip olursunuz.” Gerçek şu: Her gün büyük göğüsleri hayal eden birçok erkek tanıyorum ve onların henüz hiç göğüsleri gelişmemiş – yani hayır, bu şekilde çalışmıyor. Bu elbette esprili bir örnek ama hipnozun sınırları ve ne için etkili olup olmadığı konusunda dürüst olmamız gerektiğini göstermeye hizmet ediyor.

Yanlış veya haksız iddialarda bulunmayın. Dürüst olun ve müşteriye saygı gösterin. Hipnoz son derece güçlüdür ancak her rahatsızlığın mucizevi tedavisi değildir.

Açıklık

Açıklıktan bahsedelim. Bunu göremediğinizi biliyorum ama Meghan'la yaptığım gösterinin birkaç noktasında – ön konuşma ve başlangıç sırasında – öne doğru eğildim. Hatta elinin üzerinde asılı duran küçük plastik kum kovasının zihninde canlandırırken eline dokundum.

Açıklık esastır ancak açık bir vücut duruşuna sahip olmamız her zaman doğal değildir. Özellikle yeni biriyle tanıştığımızda biraz çekingen olmamız normaldir, ancak yardımcı bir şifacı olarak açık sözlü olmak önemlidir. Lisansüstü okulda bana iyi terapinin şık bir kısaltması öğretildi: SOLER. Anlamı: Otur, Açık vücut duruşu, Öne eğil, Göz teması kur ve Rahatla. SOLER harekete geçtiğinde bir açıklık hissi yaratır ve dolayısıyla uyum kurmaya davet eder.

Oturmak; Müşterinizle aynı seviyeye ulaşın. Kapalı iletişimi yaymak yerine vücut duruşunuzda açık olun. Öne eğilin, onlarla birlikte olduğunuzu belirtin. Göz teması önemlidir. Müşterimizin konfor düzeyinin bizimle nerede olduğunu görmemizi, bakışlarımızı mı kaçırdığını veya gözlerini başka yöne mi çevirdiğini ve gözlerimiz buluştuğunda nasıl tepki verdiklerini fark etmemizi sağlar.

Bir kez açılıp rahatladığımızda müşteriler bunu 'okuyacak' ve onlar da rahatlayacaklar. Bu çok önemli. Amacımız hipnoterapi sürecinde danışanlarımızın rahatlamasına yardımcı olmaktır. Biz rahat olmazsak onlar da bunu anlayacaklar ve onlar da rahatlamayacaklar.

Eşitlik

Müşterilerimize eşitlerimiz gibi davranmalıyız. Bu saygı sorunuyla bağlantılıdır. Kendimi bir koç, danışanımın yanında olan, bir şeyleri başarmalarına yardımcı olan, değişimi kolaylaştıran biri olarak görmekten hoşlanırım.
- statü, güç ve kontrole dair Svengali benzeri narsist yanılsamalara sahip Üstün Hipnoterapist Richard Nongard yerine. Bunların hiçbiri müşterimize fayda sağlamaz.

Klinik seanslarda gündelik iş kıyafetleri giyme eğilimindeyim çünkü sade bir iş ortamı değil, rahat ama profesyonel bir ortam yaratmaya çalışmamız gerektiğine inanıyorum. Tıpkı dişçiye gittiklerinde ya da saçlarını kestirdiklerinde olduğu gibi, müşteriler hipnoz seanslarına evden çıktıklarında ne giyiyorlarsa, belki bir iş kıyafeti, eşofman ya da kot pantolonla gelirler. Hipnozcu olarak kesinlikle eşofman giymeyeceğim (özellikle sahada spor performansı müşterileri ile çalışmadığım sürece), ancak bir avukat veya bankacıdan biraz daha rahat olacağım ve bunu yaparken de iletişim kurabilme umuduyla Yaptığım işte uzman olabilirim, aynı zamanda onlar gibi ortalama bir insanım, bu yüzden iyi anlaşmalıyız.

Dinleme

Özellikle değerlendirme sürecinde dinlemek de önemlidir. Müşteriler bir sorunla ilgili yardım almak için bize gelebilirler ancak bunun altında başka sorunlar da yatmaktadır. Bunları dinlediğimizde ve bunlara dikkat ettiğimizde önemli ipuçları yakalayabiliriz.

Kilo verme veya sigarayı bırakma değerlendirmeleri sırasında danışanın neden belirli alışkanlıklar geliştirdiğini ve bunların onlar için ne yaptığını dinlemek istiyoruz. Birisi ne zaman sağlıksız bir şey yapsa, bunun her zaman meşru ihtiyaçları karşıladığına inanıyorum ve bu ihtiyaçların ne olduğunu bilmek istiyorum. Mesela sigarayı ele alalım. Bir paket sigaranın üzerinde "Uyarı: Bu ürün akciğer kanserine neden olabilir" yazıyor. Veya “Uyarı: Sigara kalp hastalığına, amfizeme, akciğer hastalığına neden olur ve hamileliği zorlaştırabilir.” Yabancı ülkelerdeki uyarılar olduğundan daha da ilginç

burada ABD'deyiz. Almanya'da uyarı etiketinde "Uyarı: Bu ürün sizi öldürebilir" yazıyor. Bence Kanada en iyi sigara uyarılarına sahip. Hastanede masada yatan oksijen çadırındaki bir adam gibi resimler kullanıyorlar. Uyarı etiketleri doğrudandır; bize sigaranın kötü şeyler yaptığını söylüyorlar. Sigaranın sorunlara yol açtığını ve onları gerçekten öldürebileceğini bilmeyen bir sigara içen tanımıyorum.

Peki, eğer her sigara içen, sigara içmenin uzun vadedeki etkilerinin ölüm, yıkım ve hastalık olduğunu anlıyorsa -ki hepsi bunu biliyor, bu hiçbiri için sürpriz değil- neden sigara içmeye devam ediyorlar? Sigarayı bırakmazlarsa sonucun olumlu olmayacağını hepsi biliyor. Müşteriler kendileri için kötü olduğunu bildikleri halde neden sigara içiyorlar? Çünkü sigarayı yaktıkları anda bu onlara bir şeyler katar. Rahatlamalarına yardımcı olur. (En azından öyle iddia ediyorlar. Rahatlamalarına yardımcı olan aslında sigara değil, derin nefes almaktır.) Sigara içenlerin arkadaşları vardır. Sigara içilmesine hala izin verilen ofis binalarında, sigara içenlerin duman deliğinde sosyalleşmek için dışarı çıktıklarını, sigara içmeyenlerin de bir mola vermek isteyerek ofislerine döndüğünü göreceksiniz. Sigara içmek insanlara rahatlatıcı sosyal zaman geçirmeleri için bir bahane verir.

Sigara içmek aynı zamanda insanların bir kimlik duygusu geliştirmelerine de yardımcı olur. Sigara içen kişinin neye benzediğine dair algılar, film ve dergilerdeki havalı kahramanın şişirilmesi gibi, medya ve reklamlar aracılığıyla iletilmektedir. Reklam çalışmaları ve bu güçlü mesajlar insanın yaşamı boyunca taşınır. Aydınlandıklarında anında kendilerini algıladıkları birine dönüşürler.

Birisi sigara yaktığı anda onun başına her türlü güzel şey gelir çünkü kimlik, rahatlama, sosyal ağ kurma ve ara vermenin kötü bir yanı yoktur. Dolayısıyla şu soru ortaya çıkıyor: Rahatlama, kimlik, sosyalleşme ve stres faktörlerinden uzaklaşma ihtiyaçlarını karşılamanın sağlıklı kabul edilen başka bir yolu var mı?

Müşterimizin sigara içme motivasyonunu bilmemiz gerekiyor. Müşterilerimize belirli bireysel ihtiyaç noktalarında yardımcı olacak anlamlı dil komut dosyaları geliştirebilmek için müşterilerimizi dinlemek istiyoruz. Sigaranın öldürücü koltuk değneklerine ihtiyaç duymadan, sigara içmenin onlara sağladığı tüm faydaları hâlâ koruyabildiklerinden emin olmak istiyoruz.

Kullanılabilirlik ve Tutarlılık

Bir sonraki önemli konu, terapist olarak uygunluğunuzdur. Gerçek şu ki, intihara meyilli olsanız bile sabah saat ikide beni arayamazsınız; 911'i veya acil yardım hattını aramanız gerekir. Birine yardım edebilecek tek kişinin ben olduğuma inanacak kadar narsist değilim; Danışanlarımın terapötik ilişkinin dışında durumsal destek geliştirmelerini istiyorum ama aynı zamanda ulaşılabilir olmak da istiyorum. Müşterilerimin e-posta adresimi bilmesini ve aynı zamanda gün içinde müşteri e-postamı inceleyeceğim bir zaman olduğunu ve onlara o saatte bir e-posta veya telefon görüşmesi yapacağımı da bilmelerini istiyorum. Eğer ofisi ararlarsa ve ben müsait değilsem, mesaj bırakmaları gerekiyor ve ben de müsait olduğumda aramaya geri döneceğim. Müşterilerinize zamanınızı ve sizinle iletişim kurma yollarını verin, ancak aynı zamanda kendi gizliliğinize değer verin ve bağımsızlıklarını teşvik edin

Tutarlılık da önemlidir. Bir müşteriyi birden fazla seans için görürsem, onların yalnızca orada olmalarını beklediğimi değil, aynı zamanda benim de orada olacağımı bilmelerini isterim. Bazı danışanların önceki terapistlerinin sürekli randevu saatlerini değiştirdiğinden şikayet ettiğini duydum. Yoğun bir iş günü sırasında veya çocukların okul etkinlikleri sırasında randevu ayarlamak ilk seferde yeterince zor olabilir. Müşterilerinizin hokkabazlık yapmasına izin vermeyin; görecek başka birini bulacaklar.

Kendinden emin

Güvenden daha önce bahsetmiştim ama burada tekrar değinmek istiyorum çünkü iyi bir danışan/terapist ilişkisi için bu çok önemlidir. Yaptığımız işe güven duymamız gerekiyor. Biz kendimize güvenmeliyiz ki müşteri de bize güvensin. Aksi halde etkinliği kaybederiz.

Pratik yapmak önemlidir. Klinik hipnozun temellerini ilk öğrendiğimde, kafamda indüksiyonları, derinleştiricileri ve telkinleri tekrarlayarak dolaşıp bunları hafızaya kaydetmeye çalışıyordum. Görünürdeki her şeyi hipnotize ettim; kapı kolları (...Seni sola çevirdiğimde 100 kat daha rahatlamış hissedeceksin...),geceleri yastığım (...üç, iki ve... merdivenin sonuna ulaştığınızda sanki büyük, beyaz, yumuşak bir yastığın üzerindeymiş gibi saf bir rahatlamaya yerleşeceksiniz...),sabah duş başlığı (... Uyandığınızda kendinizi yenilenmiş ve canlanmış hissedeceksiniz, günün görevlerini üstlenmeye hazır olacaksınız...)

çünkü bir senaryodan okumak zorunda kalmadan müşterilerle çalışırken kendimi güvende hissetmek istedim.

Her hipnotistin farklı bir tarzı ve yaklaşımı olacaktır. Bazıları tam bir senaryo yazacak veya internette buldukları hazır bir senaryodan ödünç alacak. Diğerleri her kelimeyi ezberleyecek ve hiç kağıt kullanmayacak. Bazıları ezberlemez veya okumaz, sadece doğaçlama yapar ve müşteri ipuçlarını izlerken bunu uydurur. Ve yine diğerleri, başlangıç gibi bazı kısımları ezberlemiş olacak, ancak aynı zamanda telkin terapisi aşamasında ele almaları gereken önemli noktaları hatırlatmak için kağıda kısa notlar karalanacak.

Bu son yaklaşım benim kişisel tarzıma en iyi şekilde uyuyor ve uygulamalarınızda ilerledikçe ve becerileriniz ve bilginiz konusunda güven kazandıkça, kendi tercih ettiğiniz tarzı geliştireceksiniz.

Ancak şunu söylemeliyim ki, hafızaya ne kadar çok odaklanırsanız - çeşitli tümevarımlar, derinleştiriciler, düşündürücü senaryolar ve uyandırıcılar - etkileşim sırasında her bir danışanın özel ihtiyaç noktasını karşılamak için orta akışı ayarlamanız sizin için o kadar kolay olacaktır. onlarla. Kendine güvenmek ve güveni geliştirmek için gerekli olan şeyleri yapmak önemlidir.

Güven geliştirmenin en kolay yolu hipnozu kendi hayatınıza dahil etmektir. Geceleri uyumakta zorluk mu çekiyorsunuz? Kendinizi uykuya sokmak için kendi kendine hipnoz tekniklerini kullanın. Uçmaktan korkuyor musun? Uçakla uçmayı deneyin ve fobinizi veya korkularınızı yenmenize yardımcı olması için hipnoz tekniklerini kullanın. Yılan korkunuz var mı? Yılan terbiyecisi olmanıza gerek olduğunu düşünmüyorum ama en azından hayvanat bahçesindeki sürüngen sergisinin yanından geçebilmelisiniz ve hipnoz kendi fobilerinizin bazılarının üstesinden gelmenize yardımcı olabilir. Depresyonda mısın? Danışanlarınıza gerginlik ve rahatlama ile rahatlama ve depresyon arasındaki farkı öğreteceksiniz; belki de kendi başına öğrenmelisin. Aksi takdirde, kendi hayatını düzene koyan bir terapistten çok daha az yardımcı olursunuz.

Sağlıklı Yaşa

Çok mu içersin? Sigara içiyor musun? Aynada kendinize bakın. Benim gibi 40 yaşın üzerinde olduğunuz için fazladan birkaç kilonuz mu var? Fazladan birkaç kilo muhtemelen sorun değil ama fazladan 40, 50, 60 veya 100 kilonuz var mı? Müşterileriniz, yaşamınızın kendileri için öğrenilebilecek bir başarı modeli olmadığını fark ederlerse, sizden yardım alma konusunda kendilerini güvende hissetmeyeceklerdir.

Müşterilerimizden yapmasını istediğimiz şeyleri yaparak muazzam bir özgüven geliştirebiliriz, bu yüzden oraya çıkın ve biraz hipnoz deneyimi yaşayın - pratik yapın, pratik yapın, pratik yapın ve bunu yaparken kendi hayatınızı daha iyiye doğru değiştirin!

Ayrıca diğer profesyoneller tarafından hazırlanan bazı hipnoz CD'lerini dinlemenizi ve/veya kendi yaşamınızda karşılaştığınız bazı sorunları çözmenize yardımcı olabilecek bir profesyonelden canlı hipnoz kursuna katılmanızı da öneririm. Bunun sadece müşterilerinizle benzer bir deneyim yaşamanız açısından değil, aynı zamanda temiz bir yaşam tarzına sahip olmanız açısından da önemli olduğunu düşünüyorum.

Bu, yukarıdakilerle bir ölçüde bağlantılıdır; eğer sigara içiyorsanız, tedavi için sigara içenleri görmeyi planlamıyorsanız (potansiyel müşteri tabanınızın muhtemelen %75'i) sigarayı bırakmalısınız, yoksa ikiyüzlü olmayı mı planladınız? Aşırı kiloluysanız, daha fazla egzersiz yapmalı ve doğru beslenmelisiniz, elbette kendi sağlığınız için, ancak müşterilerinize iyi bir örnek oluşturmak için.

Değerlendirme ve Alım

Hipnoterapistler olarak geliştirmemiz gereken bir diğer beceri de değerlendirme becerisidir. Yeni müşterilerle tanışırken ve onlarla yakınlık geliştirirken, etkili bir ön konuşma sunmak için doğru tümevarım yöntemini seçmek ve değişim için doğru önerileri oluşturmak amacıyla müşterilerimizin güçlü yönlerini ve kaynaklarını değerlendirmeliyiz. Onlar hakkında temel bilgileri öğrenmek önemlidir.

Giriş sürecinde kişisel olarak son derece etkili bulduğum üç araç var - eğer sadece iletişim kurmayı ve ilgili soruları sormayı (arama konuşması) dahil ederseniz dördü - ancak üç araç aşağıdaki gibidir:

Başvuru Formu

Her şeyden önce iyi bir alım formuna ihtiyacınız var. Müşterinizin adını, adresini ve telefon numarasını bilmeniz gerekir. Onlara hangi isimle sesleneceğinizi bilmeniz, makbuzları postalamak veya takip mektupları göndermek için adreslerine ihtiyacınız olması ve birinizin herhangi bir nedenle yeniden randevu alması gerekmesi durumunda numaralarına ihtiyacınız olması gerekir. Şahsen ben de e-posta adreslerini istiyorum çünkü bu, ben de dahil olmak üzere birçok kişi için iletişim kurmanın daha kolay bir yoludur.

Daha önce de belirtildiği gibi, müdahale fikirleri bulmak için danışanımızın güçlü yanlarını kullanmak istiyoruz. Mesela müşterim oldukça artistik biriyse; Onlarla muhtemelen çok görsel olabileceğimi biliyorum. Eğer mühendis iseler muhtemelen daha mantıklı ya da somut olmak isterim. Sanatçıyla konuşmadan derinleştiriciye doğru ilerleyen gevşek, dolaylı bir görselleştirme tümevarımını kullanabilirim. Mühendis ya da muhasebeciye karşı muhtemelen çok daha keskin ve somut olacağım.

Müşterilerle bireysel öğrenme tarzlarına ve etraflarındaki dünyayı görme, görme ve onlarla ilişki kurma biçimlerine göre ilişki kurabilmek istiyorum. Başvuru formu, görüşme tartışmasıyla birleştiğinde bana bu değerli bilgiyi vermemde yardımcı oluyor.

Müşterinin seanstan ne istediğini keşfetmeli, akıllarında net ve spesifik bir fikir olduğundan emin olmalıyız.

neyi başarmak istediklerini ve birden fazla hedefi varsa öncelik vermeleri gerekir.

Müşteri hakkında bilmek istediğim çok şey olmasına rağmen onlara doktor muayenehanesinde olduğu gibi doldurmaları için 18 sayfalık form vermeyeceğimi anlayın. Sorulan sorular çok fazla ya da derin değildir ancak hipnoz ve hipnozun sorunlarıyla ilgilidir. Eğer iki yaşındayken buradaki süreçle alakası olmayan bir sorun yaşadılarsa bunu bilmeme gerek yok.

Ayrıca onlara hipnoz hakkındaki inançlarının veya anlayışlarının ne olduğunu soruyorum, böylece ne tür bir ön konuşma yapmam gerektiğini biliyorum. Zamanında gelmeleri ve şu anda ofisinizde oturuyor olmaları, onların gerçek bir inanan oldukları anlamına gelmez. Kaç kişinin sırf çaresiz oldukları ve birisi hipnozun yardımcı olabileceğini söylediği için randevu aldığına şaşıracaksınız, ancak aslında hipnozun ne olduğu veya ne işe yaradığı hakkında hiçbir fikirleri yok - sadece sorunlarının hemen çözülmesini istiyorlar.

Ayrıca kendi güçlü yönlerini, kaynaklarını ve eksikliklerini belirlemelerini istiyorum. Bu bazen herkes için zor bir sorudur. En büyük üç güçlü yönünüz nedir? En büyük üç açığınız nedir? Bu bir iş görüşmesi sorusu gibi görünebilir, ancak cevaplar hipnotistin hedefe yönelik telkin stratejileri geliştirmesine gerçekten yardımcı olabilir. Erteleyen veya zaman yönetimi becerisine sahip olmayan birine 'haftada birkaç kez spor salonuna gitmek için spor salonuna gidin' şeklindeki genel öneriyi vermek istemiyoruz. Bu alanda bir sorunları olduğunu önceden biliyorsanız ancak sağlam bir sosyal destek sisteminin güçlü yönlerine ve kaynaklarına ve ekstra finansmana sahipseniz, onlara bir spor salonuna kaydolmalarını ve kişisel bir antrenörle seanslar ayarlamalarını önerebilirsiniz. Bir eğitmen, gerçekten zamanı tutturmak ve zamanında gelmek konusunda onları sorumlu tutmaya yardımcı olacaktır.

Müşterilerinizden, halihazırda tedavi görmekte oldukları tıbbi veya zihinsel sağlık durumlarını listelemelerini isteyin. Teşhisi, tedaviyi yapan doktoru ve ilaçları bilmek istiyorum. Hipnotistler ilaç yazmazlar ve hastalara ilaçlarla ilgili tavsiye vermenin bizim için mutlaka uygun olduğunu düşünmüyorum, ancak ilaçların danışanlarımızın yaşamları üzerindeki etkisini anlamamız gerekir. Eczacı olmak için okula gidebiliriz, ancak bu uzun zaman alır ve yapılan işle doğrudan bir ilişkisi yoktur, bu nedenle ilaçlar konusunda uzman olmanın daha kolay ve hızlı yolu, kullanılan ilaçlara inmektir. kitapçıdan geçen yılın bir kopyasını isteyinPDR,theHekim Masası Referansıiçin

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

ilaçlar. Her ilacı, her yan etkiyi, uygun dozajları, FDA onaylı kullanımları vb. içeren kocaman bir kitap. Müşterim daha önce adını duymadığım bir ilaç kullanıyorsa, bunu PDR'de araştırırım, böylece müşteriyi olumlu veya olumsuz etkileyebilecek hangi yan etkilerin olabileceğini anlarım.

Ayrıca tedavi eden doktorun kim olduğunu da bilmek istiyorum. Müşteriyle ne için görüştüğüme bağlı olarak, doktorlarına hipnoterapi kullanarak müşterisini herhangi bir nedenle tedavi ettiğimi tıbbi kayıtlarına ekleyebilmeleri için bir not göndermek için izin isteyebilirim. Bu, yalnızca doktorun hastanın muayenehanesi dışında ne yaptığını bilmesi açısından iyi olmakla kalmaz, aynı zamanda sevk ağımızı genişletmenin ve gelecekte bize başvurabilecek diğer profesyonellerle tanışmanın da bir yoludur.

Müşterinin alkol içip içmediğini, eğer öyleyse ne kadar olduğunu bilmek önemlidir. Belki bu benim madde bağımlılığı danışmanı olarak deneyimimden kaynaklanmaktadır, ancak genel alkol kullanımının hayatı nasıl etkileyebileceğini biliyorum. Düzenli olarak alkol düzeyinde değil, sık sık içki içen bazı kişilerde uyku düzeni bozulur, konsantrasyon güçlüğü, odaklanma güçlüğü, kilo alma ve buna benzer sorunlar görülür ve bu sorunların kolaylıkla alkolden kaynaklanabileceğini bilmezler. tükettikleri alkol.

Elbette sigara içip içmediklerini ve ne sıklıkla sigara içtiklerini bilmek istiyorum. Belki kilo vermek için geldiler ve sigarayı bırakmayı planlamıyorlar. Hala bilmek istiyorum çünkü bu, onlarla olan kilo verme öneri planlarımı etkileyecektir. Pek çok insan, özellikle de kadınlar, sırf bıraktıklarında kilo alacaklarından korktukları için sigarayı bırakmak istemiyorlar. Ön konuşmanız ve terapötik önerilerinizle daha etkili olabilmek için durumun böyle olup olmadığını keşfetmelisiniz.

Esrar kullanıyorlar mı? Evet ya da hayır ve ne sıklıkta. Başka 'eğlence amaçlı' uyuşturucu kullanıyorlar mı? Yaygın olanları kokain ve diğer uyarıcılar, ecstasy, eroin, metadon, reçeteli veya reçetesiz ağrı kesici haplar ve anti-anksiyete ilaçlarıdır. Uyuşturucu kullanım geçmişlerini öğrenmek istiyorum.

Artık herkes, üzerinde kendi adının yazılı olduğu bir forma "Evet, kokain ve eroin kullanıyorum" şeklinde onay işareti koymakla ilgilenmiyor, bu nedenle müşteriye, bilgilerin benimle onlar arasında gizli kalacağına dair güvence vermeliyiz. Ben polis değilim, sadece onlara yardım etmek istiyorum. Uyuşturucu kullanımı beyin dalgalarının işleyişini etkiler ve bir hipnoterapist olarak danışanın beyninde neler olup bittiğinin farkında olmak önemlidir.

Uyku sorunları olup olmadığını bilmek istiyorum. İnsanlar doğal uyku döngülerini düzenli olarak takip etmezlerse duygusal açıdan iyi işlev göremezler. Uyku sorunları stres, depresyon, anksiyete, ilaçlar, kafein, nikotin ve diğer birçok nedenden kaynaklanabilir ve farklı bir sorun için gelseler bile mümkünse bunları çözmeye çalışmalıyız. çünkü iyi uyku eksikliği çoğu zaman bir Madde 22'dir ve diğer birçok soruna katkıda bulunur.

Yeme kalıplarını bilmek istiyorum çünkü bana danışanların yaşam tarzı seçimleri, vücutlarını nasıl kötüye kullandıkları ve onlar için neyin önemli olduğu hakkında çok şey anlatacaklar. Ayrıca kişisel ilişkilerinde memnun olup olmadıklarını da bilmek istiyorum. Onları ofisime neyin getirdiğine bağlı olarak, muhtemelen pek fazla ayrıntıyı bilmeme gerek yok, genel bir bakış yeterli olacaktır. Ancak diğer konularda, özellikle çift danışmanlığı yapıyorsam bu alan özel bir öneme sahip olacaktır. Evlilik ailesi terapisti olarak lisanslıyım ve cinsel konular, gerginlik ve stresle nasıl başa çıktıkları, eğlence için neler yaptıkları, hobileri vb. ile birlikte alanımın bir parçası. Çiftlerin her birine bireysel olarak hipnozla neyi başarmak istediklerini sormaları ve aynı fikirde olduklarından emin olmaları özellikle önemlidir.

Giriş değerlendirme formundaki son şey Bilgilendirilmiş Onamdır. Sorumlulukla ilgili olduğundan bunu daha sonra tartışacağız, ancak müşterilerimize sunduğumuz hizmetlerin sınırlarını ve istedikleri zaman bizi veya başka birini görme seçeneklerinin olduğunu bilmelerini sağlamamız gerekiyor. Bunu onlara açıkladığımızı ve hipnozun doğasında bulunan riskleri (varsa da az) ve faydalarını tartıştığımızı belgelememiz gerekiyor. Daha sonra müşterilerimden isimlerini bu alana yazmalarını ve ardından yazdıklarını anladıklarını belirten imza ve tarih yazmalarını isterim. Bilgilendirilmiş onam esastır.

Kısaca temel değerlendirme süreci budur. Müşterinin özel ihtiyaçları, güçlü yönleri, kaynakları ve eksiklikleri hakkında bir anket ve tartışma ile başlar ve ardından kişinin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olacak hedefli müdahaleler oluşturmaya başlayabilirsiniz.

Öğrenme Stilleri

Giriş ve değerlendirme sürecinde kullandığım ikinci araç Öğrenme Stilleri formudur. Her birimizin kendine özgü bir öğrenme stili vardır: bazılarımız oryantasyonda daha işitseldir, bazılarımız daha görseldir, bazılarımız ise daha dokunsaldır. Bununla birlikte, her birimizin kendine en uygun öğrenme tarzına sahip olmamıza rağmen, hepimizin bu üç yönelimden de öğrendiğimizi anlamak önemlidir. Hiç kimse yalnızca işitsel değildir ve bilgiyi asla dokunsal veya görsel bir perspektiften öğrenmez veya benimsemez ve birçok müşteri her üç stili de neredeyse eşit olarak paylaşıyor gibi görünebilir.

Bu şeyler esnek değildir. Hepsi birbirini tamamlamak için birlikte çalışabilir ve insanlar farklı zamanlarda farklı fikirlere yanıt verirler. Sanırım, örneğin birini görsel olarak değerlendirirsek ve onun için görsel senaryolardan başka hiçbir şey yaratmazsak, müşteriye iyi hizmet edemeyiz çünkü çoğu insan üç öğrenme stilinden de genel olarak faydalanabilir.

İnternette Öğrenme Stilleri soru kağıdını bulabilirsiniz, sadece arama yapın. Benim kullandığım soru Colin Rose'un konuyla ilgili yaptığı çalışmadan uyarlanmıştır ve danışanımızın görsel, işitsel veya kinestetik/dokunsal yönelimde olup olmadığını belirlememize yardımcı olabilecek yaklaşık 10 soru sorar.

Örneğin müşteri görsel olarak beş, işitsel olarak iki ve dokunsal olarak üç seçim yapabilir. Bu bana, bu danışanın görsel öğrenme tarzına yöneldiği, ancak diğer kutularda bazı olumlu yanıtlar bulunduğundan, görsele vurgu yapılarak tüm öğrenme stillerinin o kişi için faydalı olabileceği anlamına geliyor.

Şimdi bu üç farklı öğrenme stilinin hipnozla nasıl bir ilişkisi olduğunu tartışalım. Sesle ilgili deneyimler yoluyla en iyi öğrenen insanlar vardır; sözlü veya sözlü talimatlara çok iyi yanıt verirler. Bu, yalnızca bir kez sözlü talimat verebileceğiniz türden bir insandır - “Ana caddeden aşağı gidin, üçüncü ışıktan sola dönün, dört blok aşağı gidin, sağa dönün ve yol ayrımı gördüğünüzde sola dönün, bu sağdan yedinci ev” - ve harita olmadan 20 dakika sonra evinizin önünde beliriyorlar.

Diğer insanlar yönelim açısından daha görseldir. Gördüklerine ve okuduklarına en iyi tepkiyi onlar verir. Bu insanlar işitsel veya dokunarak öğrenenlere göre görsel ayrıntıları daha fazla özümsedikleri için genellikle daha iyi tanık olurlar. Kağıt haritalara çok iyi tepki veriyorlar, ancak onlara önceki örnekteki gibi aynı sözlü talimatları verirsem, muhtemelen konumu bulamazlar - bunu yazmadıkları ve/veya gerçek adresi MapQuest veya Google Haritalar'a çıkarmadıkları sürece , rotayı yazdırdı ve yanlarında getirdi.

Kinestetik öğrenme stiline sahip kişiler, yaşamın fiziksel duyumlarına, yaşadıkları deneyimlere hareket, doku, dokunma ile yanıt verirler. En iyi yaparak, uygulamalı projelerle ve katılımla öğrenirler. Muhtemelen mükemmel bir el-göz koordinasyonuna sahiptirler ve çoğunlukla o sırada fiziksel olarak ne yaptıklarını hatırlayarak bir şeyleri hatırlarlar.

Birkaç yıl önce, yoğun esrar içicisi olan geleneksel bir terapi müşterim vardı. Depresyondaydı ve hayatında pek bir şey yapmıyordu. Kız arkadaşı, pek çok şeyi yapmaya istekli olmayan biriyle birlikte olmak istemediği için onu terk etti. Bazı hedefler belirlemesi gerekiyordu. Müşterilerimin çoğuyla hedef belirleme görevleri yapıyorum; Hedeflerini tartışıyoruz ve sonra onlar bunları yazıyorlar, kalem ve kağıtla hedeflerin ana hatlarını çiziyorlar. Ancak bu danışanın öncelikli olarak yönelimsel olarak kinestetik olduğunu ve işitsel açıdan çok zayıf olduğunu biliyordum, bu yüzden ona farklı bir şey yaptırdım.

Yaklaşık 20 yaşındaydı ama hâlâ evde yaşıyordu ve ben de ona "Hey, annenin evde bir sürü dergi var mı?" diye sordum.

"Ahhh, evet" dedi.

“O eski dergilerden biraz almanı istiyorum” dedim. Bunların üzerinden geçin ve hayatta sahip olmayı dilediğiniz şeyleri temsil eden, gördüğünüz tüm resimleri kesmenizi istiyorum. Mesela depresyonda olduğunuzu söylediniz. Bir Wal-Mart reklamında sarı gülen yüz görürseniz onu kesin. Arabanın hurda olduğunu söylemiştin. Diyelim ki, sahip olmayı dilediğiniz yepyeni bir arabanın reklamını gördünüz. Bunu da kesin. Kız arkadaşın seni terk mi etti? Bir erkek ve bir kızın el ele tutuşarak sahilde yürüdüğü bir Viagra reklamı görürseniz, o resmi kesin. Viagra değil, sadece el ele tutuşan mutlu çift ayrılıyor. Daha sonra kestiğiniz tüm resimleri bir poster panosuna düzenleyip yapıştırın.”

Ödevi yaptı, bir poster panosu kolajı oluşturdu ve vay be, gerçekten etkileyiciydi; çocuğun çok fazla sanatsal yeteneği vardı. Bu çok dokunsal bir öğrenme egzersizidir: kes, yapıştır, yapıştır ve taşı. Aynı zamanda çok görsel olduğu da aşikar. Ona kolajını alıp yatak odasının kapısına bantlamasını söyledim çünkü burası sabah bakacağı ilk yerlerden biri, günün sonunda eve geldiğinde göreceği son yerlerden biri. annesinin evindeki odası.

Unutmayın, bu bir hedef belirleme göreviydi, bu yüzden onun bir şeyi hedeflemesini istedim. Sabahları kapıdan çıkmadan önce resimlere baktığında, o gün hedefleyeceği şeylerin o resimler olduğunu anlaması gerektiğini söyledim.

Hipnotik bir süreçte bu üç öğrenme stili, kullandığımız telkinlere kolayca dahil edilmelidir ve dahil edilebilir. Örneğin, işitsel bir öğrenciye hipnotik telkinlerde bulunurken, "bu telkinleri dinleyin" veya "sessizliğin sesi budur" gibi şeyler söyleyebiliriz.

Kinestetik birey için şunu önerebiliriz: “Kalp atış hızınıza dikkat edin, nefes alıp verirken kalp atışınızın giderek yavaşladığını hissedin. Oksijenin ciğerlerinize dolduğunu hissedin.” Bunlar, kinestetik öğrenen kişinin yanıt vereceği türde şeylerdir çünkü hareketi, hissi ve vücudun fiziksel doğasını, onların ilişki kurması ve anlaması kolay bir perspektife yerleştirir.

Görsel öğrenme stili, görsel imgeleme önerileri kullanılarak hipnotik sürece kolaylıkla dahil edilebilir. Beyaz kabarık bulutlar, merdiven derinleştirici, kumsalda dinlenmek, dağdaki dere kenarında sakin bir açıklık vb. özellikle faydalıdır çünkü bu müşteriler bu tür görüntüleri zihinlerinde kolayca yaratabilirler.

Hipnotik sürecin etkililiği için öğrenme stillerini anlamak çok önemlidir. İlgili teknikleri ne kadar çok anlar ve kullanırsak, müşterilerimizin bizimle yaptıkları seanslardan en iyi şekilde yararlanmalarına o kadar iyi yardımcı olabiliriz.

Güçlü Yönler ve Kaynaklar

Danışmanlık pratiğimde kullandığım en yararlı değerlendirme araçlarından biri NSRI: Nongard Güç ve Kaynaklar Envanteri'dir. NSRI, Paula Duncan Nongard tarafından değerlendirme sürecindeki gerçek bir ihtiyacı karşılamak için oluşturulan 1 sayfalık basit bir değerlendirme aracıdır. Yıllardır kendi muayenehanemde kullanıyorum ve 1990'ların ortasından bu yana diğer ruh sağlığı uzmanlarına da lisans veriyorum. Olumlu geri bildirimler muazzamdı ve hipnoterapi alımına yönelik olumlu uygulamaları kolayca anlayacağınızı düşünüyorum.

Daha önce de belirtildiği gibi, geliştirebileceğimiz en etkili müdahale fikirleri ve öneri senaryoları doğrudan danışanın halihazırda sahip olduğu güçlü yönlerden ve kaynaklardan gelecektir ve NSRI bunların belirlenmesine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Öğrenme Stilleri anketi gibi, NSRI da bir kişisel rapordur; yani danışan listede yer alan ve ilgili olduğu fikirleri işaretleyecek, uymayanları ise göz ardı edecektir.

Altı bölüm, bir işi olup olmadığından, başkalarıyla mı yoksa yalnız mı iyi çalıştıklarından, sosyal desteklerine ve benzerine kadar yaşamdaki güçlü yönleri, kaynakları ve yetenekleri kapsayan farklı alanları kapsıyor. Bazen bir danışanım hakkında neyin doğru olduğunu bilebilirim ama onlar benim gözlemlerimi kabul etmekte zorlanırlar. Danışanlar genellikle kendilerinde neyin yanlış olduğunu belirlemede iyidirler, ancak neyin doğru olduğunu görmede değiller. NSRI'da seçilebilecek öğeler basit ve tehdit edici değildir ve sayfa kendilerinin işaretlediği onay işaretleriyle kaplandığında özgüven oluşturmaya hizmet edebilir.

Kaynaklar, müşterilerimizin sorunlarını çözmelerine yardımcı olmak için sahip oldukları şeylerdir. Mesela iş arıyor olsaydım iki kaynak telefon ve araba olurdu. Yani, eğer bir iş arıyorsam, ulaşım imkanım var ve olası bir işverenin benimle iletişime geçip işe alınıp alınmadığımı bana bildirebileceği bir yol var. Bunlar, sorunları çözmeme yardımcı olmak için hayatımda var olan kaynaklar, pratik ve faydalı şeylerin örnekleridir.

NSRI ayrıca bir kişinin başkalarıyla olan etkileşimlerinin gücünü de ölçer. Kral Süleyman'ın şu sözlerinde haklı olduğuna kesinlikle inanıyorum: "Demir demiri nasıl keskinleştirirse, bir adam diğerini de öyle keskinleştirir." Sorunları çözmemize yardımcı olacak başka insanlara ihtiyacımız var. Danışanın güçlü yönlerini tanımlayabilme ve öğrenmelerine entegre edebilme

süreçler özellikle yararlı olabilir. Danışanımızın sahip olduğu güçlü yönleri daha iyi anlamak için, onların başkalarıyla nasıl ilişki kurduğu hakkında mümkün olduğunca çok şey öğrenmeliyiz.

Ele alınan üçüncü konu eğitim ve becerilerdir. Müşterimin sahip olduğu eğitim ve becerilerin olumlu değişiklikler yapma konusunda onlara faydalı olduğunu anlamasını istiyorum. Önerili terapi programları geliştirirken onların mevcut becerilerini, niteliklerini ve geçmişlerini dahil edebilmek istiyorum. Eğer müşteri stresliyse ve hayatının yönetilemez hale geldiğini hissediyorsa, yönetim ve organizasyon becerilerine sahip oldukları için hayatta başarabildikleri diğer şeyleri belirtmek, aynı zamanda şunları yapma becerisine de sahip olduklarını göstermek faydalı olabilir. Aynı mevcut becerileri yaşamın diğer alanlarında kullanarak mevcut durumlarının kontrolünü geri alın.

NSRI ayrıca kişisel özellikleri de araştırıyor. Müşterilerimizin kendilerini güvenilir, yardımsever, arkadaş canlısı, nazik, nazik, itaatkar, neşeli, tutumlu, cesur, temiz, saygılı ve benzeri kişiler olarak algılayıp algılamadıklarını buradan öğreniyoruz. Müşterimin sahip olduğu karakter güçlerini belirlemesini istiyorum çünkü bu güçlü yönler onların eksikliklerini telafi etmeye yardımcı olacak. Kilo vermek istiyor, kendini sadık ve düşünceli görüyorsa bu özellikleri de önerilere dahil edebiliriz: "...nasıl ki ailene ihtiyaç duyduğunda ona sadıksan, kendine de sadıksın. ve kendi sağlık ihtiyaçlarınız için, kilo verme hedeflerinizi destekleyecek, besin değeri pozitif olan, yalnızca kaliteli gıdaları yemeyi tercih edin..."

Ayrıca durumsal sosyal desteklerini, etkileşimde oldukları kişileri de bilmek istiyoruz. Durumsal destekler kesinlikle gereklidir. Örneğin, sigara içenlerle çalışırken, burada öğrendiklerimizi kullanarak, sigarasız yaşamlarının ilk haftası veya buna yakın bir süre boyunca, zamanlarının çoğunu sigara içmeyen destekleyici kişilerle birlikte çalışarak geçirdiklerini önermek yararlı olabilir. anne, kız kardeş, amca veya papaz. Müşterinin bu destekleri önceden belirlemesine yardımcı olmak ve adlarını önerilere dahil etmek, onları ihtiyaç duymaları halinde olumlu kaynaklardan yardım almaya hazırlar.

Bu konu alanlarının tümü, onların özel ihtiyaç noktalarını hedef alan düşündürücü terapi fikirlerinin ortaya çıkmasına yardımcı olmak için kullanılabilir. İster NSRI'yi veya benzer bir formu kullanın, ister kendi yaratımınız olsun, ister yukarıdaki unsurları giriş görüşmesine dahil edin, bu süreçten öğreneceğiniz seanslarınızın başarısı açısından büyük önem taşıyacaktır.

BÖLÜM 5

Hipnotik Süreci Keşfetmek

Detaylı olarak

Şimdi hipnozun resmi sürecine dönelim ve ön konuşmanın, indüksiyonun ve derinleşmenin temel unsurlarını daha ayrıntılı olarak inceleyelim.

Ön Konuşma

Eğer daha önce bir sahne hipnoz gösterisi izlemediyseniz, ilk fırsatta bunu yapmanızı öneririm, sırf eğitimsel değeri için (eğlence değerinden bahsetmiyorum bile), çünkü hipnozla neler başarılabileceğine dair son derece güçlü bir örnek sunuyor. oldukça kolay. Gürültülü ve çoğunlukla kaotik bir ortamda bile, sahne hipnozcuları büyük gruplardaki istekli insanları yalnızca birkaç dakika içinde hipnotize edebilir.

Bu kulağa inanılmaz gelebilir ama aslında, umarım şimdiye kadar fark etmişsinizdir.olabilmekhipnotize olmak. Bir sahne gösterisindeki hevesli katılımcıların aksine, hipnotize edilmek istediklerinden o kadar emin olmayanlar ve hatta hipnozdan gerçekten korkanlar bile yine de hipnotize edilebilirler.eğerhipnozcu onlara hipnoz sürecini açıklamak için zaman ayırır.

Danışana hipnozun tam olarak ne olduğunu, nasıl çalıştığını, nasıl hissettiğini, ne olacağını ve söyledikleri ya da yaptıkları üzerinde ne kadar kontrol sahibi olacaklarını ya da ne kadar kontrol kaybedeceklerini ayrıntılarıyla anlatmak, danışanın sinirlerini yatıştırmada ve telkin edilebilirliği geliştirmede uzun bir yol kat edebilir. ve gerekli müşteri/hipnotist güvenini ve uyumunu oluşturmak.

Bu metnin başında, birini tam olarak nasıl hipnotize edeceğimize geçmeden önce biraz arka plan bilgisine sahip olmanız gerektiğini söylediğimi hatırlıyor musunuz? Takip eden bilgiler, 'hasta eğitimi' ve 'bilgilendirilmiş onam' kavramlarının bir araya getirilmesi gibi, bu kursun konuşma öncesi kısmına eşdeğerdi.

İkna Edicilerle

İkna edicileri daha önce tartışmıştık; danışanın ön konuşma sırasında yapabileceği testler, hem danışanın hipnoz kavramlarını ve yeteneklerini pekiştirmesine hizmet eder, hem de hipnoz uzmanına danışanın erken telkin edilebilirlik tepki seviyesi, odaklanmış konsantrasyon seviyesi hakkında fikir verir. ve talimatları takip etme yetenekleri ve istekleri.

Daha önce birkaç örnek verdim, ancak burada kendi başınıza denemeniz gereken ve uygulamaya başladığınızda kendi ön konuşmalarınıza entegre etmeyi seçebileceğiniz birkaç örnek daha var.

"Kitap/Balon" Testi

Danışanın kısa bir süreliğine gözlerini kapatması ve rahatlamaya odaklanmasını sağladıktan sonra, kendisine bir kolunu avuç içi yukarı bakacak şekilde düz bir şekilde uzatması söylenir. Daha sonra diğer kolunu başının üstüne kaldırması ve sanki otostop yapıyormuş gibi başparmağını havaya kaldırarak yumruk yapması söylenir.

Daha sonra hipnozcu, müşteriye açık avucunda desteklemesi gereken ağır bir kitap olduğunu söyler ve bunu müşterinin açık avucunu biraz aşağı doğru iterek simüle eder.

Hipnotist ayrıca müşteriye başparmağına helyum dolu büyük bir balonun bağlandığını, bunun da kolunun giderek daha fazla yükselmesine neden olduğunu ve hipnozcunun odak noktasını vurgulamak için hastanın başparmağını yavaşça sıkabileceğini söyler.

Hipnozcu önerilen bu kavramları bir sonraki dakika içinde giderek daha yoğun bir şekilde tekrarlayıp pekiştirdikçe, müşterinin uzattığı kolu ağır kitabın algılanan ağırlığından düşmeye başlayacak ve kaldırdığı kol daha da yükseğe esneyecektir. eğer neredeyse balon tarafından sürükleniyorsa.

Danışana aniden gözlerini açması söylendiğinde ve kendisini bu ilginç pozisyonda bulduğunda, genellikle hipnozun gücüne çok daha fazla ikna olur.

Ancak eğer danışan beklendiği gibi tepki vermiyorsa, o zaman ya kasıtlı olarak dirençlidir ya da odaklanamıyor ya da yönergeleri takip edemiyordur.

Hipnoterapist daha sonra durumu danışanla tartışmalı ve tepki eksikliğinin nedenini belirlemeli ve mümkünse daha fazla eğitim alarak sorunun üstesinden gelmeli veya belki de danışanı farklı bir terapi şekline yönlendirmelidir.

Hipnozun işe yaraması için danışanın istekli olması gerektiğini unutmayın.

Parmakların Bir Araya Çekilmesi Testi

- Sanki müşterinin parmakları mıknatıslanmış gibi.

"Parmaklarınız birbirine kenetlenmiş şekilde kollarınızı düz bir şekilde önünüzde tutun ve ardından her iki elinizin işaret parmağını uzatın.

Şimdi her iki parmağınızı mümkün olduğu kadar birbirinden ayırın ve aralarındaki boşluğa dikkatle bakın.

Parmaklarınızı ne kadar ayrı tutmaya çalışırsanız çalışın, giderek birbirine yaklaştıklarını fark edeceksiniz. Ne kadar çok çekmeye çalışırsanız, onları bir araya getiren mıknatıs o kadar güçlenir.

Parmaklarınızın arasındaki boşluğa odaklanın. Daha sert çekmeye çalışın. Mıknatısı hissedebiliyor musun? Parmaklarınız mıknatıs tarafından çekilip birbirine değene kadar birbirine yaklaşıyor."

Göz Kilidi Testi

- Müşterinin gözleri kapanır ve birbirine yapışır.

"Derin bir nefes alın, tutun, şimdi verirken gözlerinizi kapatın ve vücudunuzun rahatlamasına izin verin.

Tekrar derin bir nefes alın - tutun - şimdi yavaşça verin ve daha da rahatlayın.

Gözlerinizi gevşetin ve göz çevrenizdeki tüm kasları tamamen ve tamamen gevşetin.

Göz kapaklarınız rahatlıyor ve kapanmanın mutluluğunu yaşıyor.

Artık o kadar rahatsınız ki gözleriniz kapalı kalmak istiyor.

Gözlerinizi ne kadar açmaya çalışırsanız çalışın, kapalı kalacaktır.

Başka bir derin nefes alın - tutun - şimdi bırakın ve daha da rahatlayın.

Artık tamamen rahatladığınıza göre gözlerinizi açmaya çalışın ve kapalı kaldıklarından emin olun.
(Duraklat)

"İyi. Şimdi denemeyi bırakın ve onları tekrar rahatlatın.

Alternatif (daha doğrudan) versiyon:

"Beşten bire kadar geri sayacağım. Benim yaptığım gibi, göz kapaklarınız o kadar sıkı kilitlenecek ki, onları ne kadar açmaya çalışırsanız o kadar sıkı kilitlenecekler.

Beş. Gözlerini kapat. Gözlerin sıkıca bastırılıyor. Dört. Aşağı bastırıp kapatıyoruz.

Üç. Gözlerin sanki yapıştırılmış gibi kapanıyor.

İki. Kilitli durumdalar. Onları ne kadar çok açmaya çalışırsanız, o kadar sıkı kilitlenirler.

Bir. Gözlerin tamamen kapalı.

Şimdi göz kapaklarınızı açmaya çalışın. Giderek daha sıkı kilitlendiklerini göreceksiniz.

Çok güzel. Artık denemeyi bırakabilirsin. Rahatlayın."

El Tutma Testi

- Müşterinin ellerini birbirine kilitlemek/yapıştırmak.

"İki elinizi de önünüzde, avuçlarınız yukarı bakacak şekilde tutun.

İyi. Şimdi avuçlarınıza biraz yapıştırıcı süreceğim."

(Elinizi her ikisinin de üzerine sürün.)

"Şimdi avuçlarınızı birbirine bastırın." (Göstermek.)

"Daha çok bastırdıkça, elleriniz üzerindeki yapıştırıcı kurumaya ve sertleşmeye başlar ve avuçlarınız birbirine yapışmaya başlar.

Ellerinizi ne kadar birbirine bastırırsanız o kadar sıkışırlar.

Sert basın. Tutkalın sertleşmesini hissedin.

Elleriniz artık tamamen birbirine yapışıktır ve onları ayırmaya çalışsanız bile birbirine yapışık kalırlar.

Elleriniz birbirine yapışık. Onları ayırmayı deneyebilirsiniz, ancak yapışık kalacaklardır.

Devam edin, onları ayırmaya çalışın.

(Duraklat)

"İyi. Artık denemeyi bırakabilirsin. Elleriniz artık birbirine yapışık değil."

Alternatif versiyon:

“Şimdi hayal gücünüzün ve konsantrasyonunuzun ne kadar güçlü olduğunu keşfetmenize yardımcı olacağız.

Burada durun ve doğrudan gözlerimin içine bakın ve tamamen sözlerimin ardındaki fikirlere odaklanın.

Kollarınızı düz bir şekilde önünüze koyun. İyi.

Avuç içlerinizi birbirine kenetleyin ve parmaklarınızı birbirine kenetleyin. Çok güzel.

Gözlerime bakmaya devam et. Şimdi ellerinizi mümkün olduğu kadar sıkı bir şekilde birleştirin ve şu fikir üzerinde yoğunlaşın: 'Ellerim birbirine yapışık, ellerim birbirine yapışık.'

Çok güzel. Ellerinizi gittikçe daha sıkı bir şekilde bir araya getirdiğinizde, kollarınız sertleşir ve sertleşir, elleriniz sanki tek bir çelik parçasından yapılmış gibi birbirine daha sıkı kilitlendiğinden, sertleşir ve sertleşir.

(Bu 'sert ve sert, çelik gibi sağlam' duruma, birazdan açıklanacağı üzere kolların 'katalepsi'si denir.)

"Gözlerime bakmaya devam et. Şimdi, ellerinizin yekpare bir çelik parçası olduğu fikrine tamamen ve tamamen konsantre olduğunuzda, boşuna onları ayırmaya çalışın ve onların birbirine yapışık, sert ve sert, birbirine yapışık olduğunu görün.

(İki veya üç saniye denemelerine izin verin - daha fazla değil).

"İyi. Şimdi denemeyi bırakın ve kollarınızın ve ellerinizin gevşemesine, gevşemesine ve gevşemesine izin verin, böylece kolayca serbest kalacaklardır.

(Ara sıra, bazı insanlar ellerini ayırmakta biraz sorun yaşayabilir. Sadece yavaşça ellerini sallayın ve "Sorun değil, şimdi rahatlayabilirsiniz ve bırakın" deyin.)

Sıcak Nesne testi

– Hasta, 'ısınan' bir nesneyi rahatça tutulamayacak kadar sıcak olana kadar tutar.

“Elinizi uzatın, avuç içi yukarıya doğru. İyi. Şimdi bana bak. Bir dakika içinde elinize küçük bir taş koyacağım.

Taş cildinizle temas ettikçe ısınmaya başlayacaktır.

Isındıkça, tutamayacağınız kadar sıcak olana kadar, elinizden geldiğince tutmanızı istiyorum. Hazır mısın? İyi."

(Taşı veya başka küçük, pürüzsüz bir nesneyi) avuçlarının ortasına yerleştirin ve parmaklarını bunun etrafında kapatın.)

“Elinizdeki taş artık tepki veriyor ve ısınıyor. Isı yavaş yavaş artıyor, saniye saniye, giderek ısınıyor.

Ne kadar uzun süre tutarsanız o kadar ısınır.

Giderek daha sıcak, daha sıcak ve daha sıcak oluyor.

Sıcak patates gibi.

Elinizi açmanızda sorun yok ama yine de ısınacak.

Çok güzel. Isıya dayanabildiğiniz sürece onu tutmaya çalışın.

Artık daha sıcak, daha da sıcak."

(Müşteri taşı düşürene veya çaba sınırları nedeniyle belki de düşürmesi gerekene kadar buna devam edin.)

"Çok güzel. Şimdi onu bırakabilirsin, böylece soğuyacaktır.

Limon Düşürme Testi

- Sanki müşterinin ağzında bir parça limon şekeri varmış gibi.

"Zihin ve beden harika şekillerde birlikte çalışır. Zihin tamamen ve tamamen belirli bir düşünceye odaklandığında, vücut otomatik olarak sanki bu düşünce doğruymuş gibi davranacaktır. Bir örnek deneyelim.

Gözlerini kapat ve avucunu uzat."

(Çok hafif ve kısa bir süre için avucunun ortasına dokunun.)

"Şimdi elinizde bir limon şekeri damlası olduğunu hayal edin.

Rengi zihninizde canlandırın. Işığın şekerli kristal kaplama üzerinde nasıl parıldadığını görün.

Ağırlığını elinizde hissedebiliyormuş gibi yapın.

Limon damlasını nazikçe sıkarken herhangi bir ses olup olmadığına bakın; şekli ve dokuyu hissedin."

(İddialı açıklamalarınızda çok spesifik olmayın; onların aklındaki limon damlası sizin aklınızdaki gibi görünmeyebilir.)

"Limon damlasının tüm ayrıntılarını zihninizde canlandırın,

ağzına yaklaştır ve içine at...

İlk başta limon damlasının ne kadar tatlı olduğuna dikkat edin - şekerli kaplama aşınmaya başlayana kadar - ve şimdi ekşi! Ah ne kadar ekşi!"

NOT: Fiziksel tepkileri arıyorsunuz - yüzün buruşması, gözlerin kırışması, vb. Gerçek bir limon damlası yerken olduğu gibi yutkunabilir, ağzını buruşturabilir ve benzeri şeyler yapabilirler.

İkna edici testler uyanık durumda kullanıldığında bazen "uyanık hipnoz" olarak adlandırılır. Diğer zamanlarda bu testlerin çeşitleri (özellikle kitap ve balon tipi testler) tümevarım sürecinde derinleştirici olarak kullanılır.

Kas 'katalepsisi', kişinin kaslarının bir tahta gibi kilitlenmesi veya sertleşmesiyle oluşan tetiklenmiş fenomeni tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bu durumda kataleptik uzuv(lar) sizin söylediğiniz herhangi bir pozisyona yerleştirilebilir ve orada kalacaktır. Bir kişinin kataleptik kolunu çekseniz bile hareket etmez. Bu olduğunda, kişinin derin bir hipnotik transta olduğundan emin olursunuz. Sahne hipnozcuları katalepsi testlerini sıklıkla kullanırlar çünkü bu hem konu üzerindeki transın kesinliğini sağlar hem de hipnozun gücünün seyirciye muhteşem bir gösterimini sağlar.

İndüksiyon

Pek çok danışanımda aslında şöyle diyeceğim: "Artık indüksiyona başlamanın ve hipnotik süreçten uyanıklık halinden daha derin bir rahatlama ve trans düzeyine geçmenin zamanı geldi." Bu metinde tartıştığımız veya başka herhangi bir yerde öğrendiğiniz tüm indüksiyonlar, yalnızca hipnotik süreci gerçekleştirme yollarının örnekleridir. Kendinizi tek bir yaklaşımla sınırlamayın. Hipnozun doğal bir süreç olduğunun ve tetiklenmesinin son derece kolay olduğunun bilincinde olun ve bu nedenle şu anda ele aldığımız tek şey, sürecin nasıl kolaylaştırılacağına dair farklı örneklerdir. Öğrenmenizi, çalışmanızı, seçmenizi, uyarlamanızı, değiştirmenizi ve hem size hem de müşterilerinize uygun bireysel yaklaşımlar oluşturmanızı teşvik ediyoruz.

Aşağıda tartıştıklarımızın dışında daha fazla örnek için şuraya bakmak isteyebilirsiniz:www.SubliminalScience.comve oradaki ücretsiz materyallerden bazılarını indirin.

Progresif Kas Gevşemesi

En popüler veya iyi bilinen klinik indüksiyonlardan biri PMR veya Progresif Kas Gevşetmesidir. Bazen bir PMR indüksiyonu yavaş olabilir, ancak bu sorun değil. Hastayı uyanıklık seviyesinden derin ve derin bir trans seviyesine kolayca taşıyabilir. Temel olarak müşterilerimizin günün stresini nerede taşıdıklarını belirlemelerine yardımcı olmayı ve onlara bu stresten nasıl kurtulacaklarını ve rahatlayacaklarını öğretmeyi içerir.

Şu anda bu metni okurken vücudunuza dikkat edin. Belki son birkaç saattir oturup kitap okuyorsunuzdur. Belki de bu sizin için günün sonudur çünkü bütün gün çalışmak zorundaydınız. Belki hafta sonu ya da ay sonudur. Belki bazı şeyler sizin için stresli olmuştur. Muhtemelen vücudunuzda günün gerilimini nerede taşıdığınızı tespit edebileceğiniz bir nokta vardır. Boynunda mı? Sırtında mı? Omuzların mı? Bir noktayı tanımlayabilme şansınız oldukça yüksektir.

Günün gerilimini nerede taşıdığımızı belirledikten sonra rahatlamayı seçebiliriz. Kaşlarımızdaki gerilimi serbest bırakabiliriz. Gergin omuzlarımızı, boynumuzdaki ve sırtımızdaki kasları gevşetmeyi tercih edebiliriz. Bunu yapmak için bilinçli bir seçim ve çaba harcadıkça, hissedebiliriz.

Gevşeme vücudumuzda hareket eder ve fiziksel bir rahatlama durumuna taşınırız. Vücudunuzun rahatladığını fark ettiğinizde, zihninizin de rahatlamasına izin vermenin ve hipnoz öğrenmenin size getirdiği tüm harika olasılıklara kendinizi açmanın ne kadar kolay olduğunu fark etmeye başlayabilirsiniz.

Progresif Kas Gevşetme İndüksiyonu, ilk kez başvuranlar için oldukça tehlikesiz bir yöntemdir. Bu, insanların yapmaktan hoşlandığı bir şeydir çünkü herkes rahatlamayı ve kendini iyi hissetmeyi sever. Sürecin takip edilmesi basittir ve birçok kişi tarafından bilinmektedir. Hiç hipnoz yapmadıklarını söyleyen pek çok müşteri, genellikle PMR'ye çok benzeyen gevşeme bantlarını dinlemiş veya rahatlama seanslarına katılmıştır. Ve eminim yukarıdaki paragrafı okuduğunuzda, hem fiziksel hem de zihinsel rahatlamanın çok hoş olduğunu fark etmeye başlamışsınızdır, değil mi?

"Kaşınızdaki ve boynunuzdaki kasların gevşemeye başladığını hissedin. Omuzlarınızdaki kasları gevşetin. Şimdi omuzlarınızda oluşan gevşemeyi hissedin. Gevşemenin kollarınızdan parmak uçlarınıza kadar akmasına izin verin. Göğüs ve sırtınızın alt kısmındaki kasları hissedin... ve bu kaslardaki gerilimi bırakın... vücudunuzu gevşettiğinizde kalçalarınızdaki kasların gevşemeye başladığını hissedin... ve uyluklarınızdaki ve ayak tabanınıza kadar... ve sonunda ayak parmaklarına kadar uzanıyor.

Progresif Kas Gevşetme genellikle baştan ayağa doğru ilerler ve aşağı doğru giderken sol ve sağ tarafları tek bir parça halinde sarar. Elbette ayaklardan başlayıp yukarıya doğru hareket edebilirsiniz, hatta merkezden dışarı doğru hareket edebilirsiniz, ancak çoğu insan yukarıdan aşağıya indüksiyon tekniğine alışkındır ve bu teknikte daha rahattır.

Bir PMR indüksiyonu çeşitli uzunluklarda gerçekleştirilebilir - kısa, genel ve yönlendirici; veya uzun, ayrıntılı ve daha dolaylı. Hangi versiyonu seçeceğiniz büyük olasılıkla danışanın daha önceki hipnoz deneyimi düzeyine bağlı olacaktır; Çok az deneyimi olanlar ya da hiç deneyimi olmayanlar ya da hala biraz kaygılı olanlar uzun versiyondan daha fazla faydalanabilirken, istekli ve daha telkin edilebilir olanlar kısaltılmış versiyondan daha iyi yararlanabilirler.

Bu basit ama son derece etkili yaklaşımı, hipnozun derinleştirici veya telkin terapisinin bir parçası gibi diğer yönlerine de nasıl entegre edebileceğinizi düşünün. Ayrıca hipnoz ve rahatlamanın tamamen farklı iki şey olduğunu da kabul edin; rahatlama hipnoza giden sadece yararlı ve keyifli bir yoldur.

➢ Progresif Kas Gevşemesi (PMR) İndüksiyonu

- Müşteriyle her zaman yavaş, sakin ve yatıştırıcı bir ses tonuyla konuşun. Teşvik faydalıdır, bu nedenle oturum boyunca dilinizi olumlu kelimelerle renklendirmeyi unutmayın.
  gibi pekiştirmeler - "Doğru; Çok iyi; gayet iyi gidiyorsun, mükemmel."
- Müşteriye rahat bir pozisyonda oturmasını söyleyin, ayakları yere düz bassın, kolları uyluklarının üzerinde rahat olsun.
- Şimdi aşağıdaki gibi bir senaryoyu takip ederek danışanı rahatlamaya yönlendirmeye başlayın:

  "Gözlerini bana odakla. Derin bir nefes alın, tutun ve nefesi verirken gevşemeye başladığınızı hissedin.

  Bir derin nefes daha alın. Tamamen içeri, tamamen dışarı. İyi. Gözler bana odaklandı.

  Tekrar, sonuna kadar nefes alın, sonuna kadar nefes alın. Her nefeste kendinizin daha da fazla, daha derin, daha derin gevşemesine izin verin. Tamamen içeri, tamamen dışarı.

  Gözleriniz ağırlaşıyor olabilir. Eğer öyleyse, onları şimdi kapatmanızda bir sakınca yoktur. Hiçbir zaman uykuda olmuyorsun, sadece rahatlıyorsun. Tamamen içeri, tamamen dışarı."

  Not: Birkaç nefes daha aldıktan sonra gözleri hala açıksa, devam edin ve gözlerini kapatmalarını söyleyin.

- Deneyimsiz müşterinin her zaman sesinizi duyabileceklerini, sizin onlara yardım etmek için orada olduğunuzu ve onlarla ilgilenmek için her zaman orada olacağınızı bilmesi önemlidir.

  Örnek:

  "Sesime odaklan. Sana rehberlik etmek için buradayım. Söylediklerimi her zaman duyabileceksiniz ve önerilerim rahatlamanıza ve daha rahat hissetmenize yardımcı olmak için tasarlandı.

Derin bir nefes alın. Tamamen içeri, tamamen dışarı. Sesimin tınısına dikkat edin ve size vereceğim önerileri dinleyin."

- Şimdi danışanın farkındalığını vücudunun farklı bölgelerine odaklamasını ve onları rahatlatmayı seçmesini sağlayın.

  Örnek:

  "Boynunuzdaki ve omuzlarınızdaki kasların farkına varın. Oradaki gerginliğe dikkat edin ve şimdi omuzlarınızın gevşemesine izin vermeyi seçin.

  Derin bir nefes alın ve başınızın ağırlaşmasına izin verin. Şimdi nefes verin ve çenenizin göğsünüze düşmesine izin verin.

  Rahatladıkça daha da rahat olursunuz. Harika. Kollarınızın gevşemesine ve gevşemesine izin verin.

  Derin bir nefes alın ve nefes verirken göğsünüzün ve sırtınızın daha da gevşemesine izin verin.

  Gittikçe daha derine, asla uyuma, sadece rahatla."

  NOT: Vücudun tüm bölgeleri için - kaş, yüz, boyun - baştan ayağa çalışarak bu tür bir talimat önereceksiniz - "şimdi bu kaslara odaklanın, gerginliğin gittiğini hissedin, bu kasların gevşemesine ve gevşemesine izin verin" , omuzlar, kollar, göğüs, sırt, kalçalar, uyluklar, baldırlar, ayak parmakları...)

- Ne kadar süreceği ve her kas grubuyla ilgili ne kadar ayrıntılı olmanız gerektiği, bireysel müşteriye bağlı olacaktır.

  Fiziksel tepkilerini izleyin ve daha fazla stres taşıyor gibi görünen alanlara daha fazla dikkat edin. Çoğu insan için 25 veya 30 dakika oldukça uzundur; daha fazla deneyime sahip olanlar veya telkin edilmeye daha yatkın olanlar 5-10 dakika içinde kolayca tamamen rahatlayabilir (ve dolayısıyla "uyarılabilir").

- Hepsi bu kadar! Artık bunları daha da derinleştirebilir ve/veya terapötik önerileri uygulayabilirsiniz.
- Bunları gündeme getirmeye hazır olduğunuzda şöyle basit bir şey söyleyebilirsiniz:

  "Şimdi birden beşe kadar sayacağım ve sonra gözleriniz açılacak, kendinizi uyanık, rahatlamış ve tazelenmiş hissedeceksiniz."

  Yavaşça beşe kadar saydıkça sesiniz her sayıyla birlikte biraz daha az rahatlatıcı ve daha doğal gelebilir.

  Dörde ulaştığınızda, eğer gözleri henüz açık değilse, "Bir sonraki sayıda gözleriniz açılacak ve kendinizi tamamen uyanık, rahatlamış ve tazelenmiş hissedeceksiniz. Beş. Gözler açık, uyanık, rahatlamış ve tazelenmiş hissediyorsunuz" deyin.

  Ayrıca beş rakamından sonra "çıtlatmak" isteyebilirsiniz.

Göz Sabitleme

Hipnotik indüksiyonun bir diğer yaygın yöntemi Göz Sabitlemedir. Göze odaklanma, zihnin yanıt verdiği fiziksel bir işaret üretir; gözlerimiz yorulduğunda kapatırız; bu bize uyumamızı söyler.

Sahne hipnozcuları genellikle deneklerinin gözlerini kapatmasını ve ardından sanki başlarının üstünden bakıyormuş gibi gözbebeklerini yukarı kaldırmasını sağlayarak göz yorgunluğu yaratırlar. Gözün bu şekilde konumlandırılması çok yorucudur ve kas yorgunluğu doğal olarak uyku hissine neden olarak transa yol açar.

Meghan'la yaptığım gösteride elinin arkasına veya duvardaki bir noktaya bakmasını sağlayarak göz sabitlemeyi kullandım. Gözü korumak için yumuşak veya dolaylı bir ışık olmasına dikkat etmek isteseniz de bir ışık kaynağı da kullanılabilir.

Örneğin, bir keresinde oldukça karanlık bir odada bir müşteriyle çalışıyordum ve pencerelerin panjurlarından rahatsız edici bir güneş ışığı geliyordu. Işığı engellemenin bir yolu yoktu, bu yüzden onu bir odak noktası olarak kullanarak hipnotik sürece dahil etmeye karar verdim. Müşteriye şöyle dedim: “Senden yapmanı istediğim şey, pencereden gelen ışığa bakman. Sadece pencerenin ışığın en parlak olduğu köşesine odaklanın. Dikkatinizi o noktaya odaklayın. Gözlerinizi o noktada tutun ve rahatlamaya başladığınızda dinleyin. Daha sonra devam ettim: "Derin bir nefes alın. Nefes alın, şimdi nefes verin. Derin nefes alın, şimdi nefes verin.” Işığa bakmaya devam etti ve ben de şöyle dedim: “Şimdi, bir dahaki sefere gözlerinizi kırptığınızda gözlerinizi kapalı tutun. Kesinlikle açmayın.” 15-20 saniye daha ışık noktasına baktı, sonra gözlerini kırpıştırdı ve ben de ona bir kez daha gözlerini kapalı tutmasını söyledim.

Uyarlanabilirlik önemlidir. "Lanet olsun, odaya rahatsız edici bir ışık geliyor, belki seans için yer değiştirmeliyiz ya da mobilyaları başka tarafa bakacak şekilde hareket ettirmeliyiz" demek yerine, ışığı sadece odanın içine dahil ettik. hipnotik süreç.

Göz Sabitlemeyi bir ışık kaynağıyla birleştirmenin ilginç yanlarından biri, bir ışığa bir veya iki dakika bakıp daha sonra gözlerinizi kapattığınızda, yüzen bulutları görebilmeniz veya görsel görüntülerin veya fotoğraf negatif tipi silüetlerin izlerini görebilmenizdir. Baktığınız ışığın rengine bağlı olarak, gözlerinizi kapattığınızda zıt spektrum rengini görebilirsiniz; mor sarıya, mavi turuncuya, kırmızıdan yeşile vb. Bu fenomen görüntüleri, hipnotik süreç sırasında da yararlanılabilecek soyut yaratımlar haline gelebilir.

İlginçtir ki, 'hipnoz' terimini icat eden James Braid tarafından gerçekleştirilen ilk resmi hipnotik indüksiyonda katalizör olarak bir ampul kullanıldı. Braid bir göz doktoruydu (göz doktoru) ve müşterilerini bir ışık noktasına sabitleyerek göz muayenelerine hazırlıyordu. Bir keresinde Braid seansa geç kaldığında müşteri beklerken ışığa bakarak zaman kazanmaya karar verdi. Braid 40 dakika sonra içeri girdi ve hâlâ boş boş ışığa bakan müşterisinin büyülenmenin ilk belirtilerini sergilediğini fark etti. Braid müşteriye gözlerini kapatması talimatını verdi ve hemen hipnotik fenomeni başarabildi.

Yıllar sonra, bir ampulle gözün sabitlenmesi gerçekten kullanılan tek indüksiyon yöntemiydi. Sahip olduğumuza benzer sözel süreçler

Kısaca küfür edilenler, öneri öncüsü Liébalt tarafından çok daha sonra eklendi.

➢ Göz Sabitleme
- Müşteri bir nesneye veya ışık kaynağına bakıyor.

1. Hastayı ayakları yere düz basacak ve kolları kucaklarında gevşek olacak şekilde rahat bir pozisyonda oturttuktan sonra, bakışlarını sabitlediği bir nesneye (bir ışık, duvardaki bir nokta, belirli bir nesne) yönlendirmesini isteyin. ve odaklarını değiştirmemek.

2. Müşteriye şunları yapmasını söyleyin:

"Işığa (veya başka bir sabitleme nesnesine) bakın. Gözlerinizi ona kilitleyin.

Birkaç derin nefes alın, tüm yol boyunca, tüm yol boyunca. Mükemmel. Sadece derin nefes almaya devam edin.

(Nesneye) odaklanın ve sesimi dinleyin.

Göz kapaklarınızın sanki üzerlerine ağır bir yük binmiş gibi ağırlaşmaya başladığını göreceksiniz.

Buna (nesneye) ne kadar uzun bakarsanız, göz kapaklarınız o kadar ağırlaşır ve göz kırparsınız.

Gözleriniz sanki bir şey onları aşağıya çekiyormuş, sanki yavaşça kapanmak istiyormuş gibi ağırlaşır, ağırlıklanır. Derin nefes almaya devam edin. Gayet iyi gidiyorsun.

Gözlerin daha uykulu, daha uykulu ve daha ağır ve sanki yavaş yavaş kapanıyormuş, yavaş yavaş kapanıyormuş gibi hissediyorsun; daha uykulu ve daha yorgun olacaksın ve sonunda yaklaştıklarında kendini ne kadar iyi hissedeceksin.

Uykulu, ağır, aşağı çekiyor, aşağı çekiyor, yavaşça kapatıyor. Görmek giderek zorlaşıyor ve kendinizi iyi hissediyorsunuz. Harika.

Onları açık tutmak çok ama çok zordur ve çok geçmeden sıkıca kapanacaklarını hissedersiniz; neredeyse sıkıca kapanıyor, neredeyse sıkıca kapanıyor, sıkıca kapanıyor.

Gözlerin sıkıca kapalı; kendini iyi hissediyorsun; kendinizi rahat hissediyorsunuz; her bakımdan rahatsın. Sadece kendinize izin verin ve bu huzurlu, rahat, rahat durumun tadını çıkarın. Müthiş.

Başınızın daha ağır geldiğini göreceksiniz; biraz öne doğru eğilme eğilimindedir ve bu rahattır. Sadece rahat, sakin ve rahat bir durumda kendinizi sürüklemeye devam edin.

3.İşte bu. İster inanın ister inanmayın, tümevarım gerçekten bu kadar basit olabilir. Artık bunları daha da derinleştirebilir ve/veya terapötik önerileri uygulayabilirsiniz.

4. Tüm tümevarımlarda olduğu gibi, danışanın tepkilerini dikkatle gözlemleyerek ve önerilerinizi onlarla çok yakın bir şekilde zamanlayarak bu indüksiyonu yoğunlaştırabilirsiniz.

Örneğin, danışanın göz kırptığını gördükten hemen sonra, "Ara sıra gözleriniz kırpılacak" gibi bir açıklama yapabilirsiniz. Bu, davranışlarının kabul edilebilir olduğunu güçlendirir ve talimatlarınızı takip etmeye devam etmelerini teşvik eder.

Zihinsel veya Görsel İmgeler

Zihinsel imgelere biraz önce değinmiştik. Bu, derinleşmek için de kullanılabilen başka bir yaygın indüksiyon tekniğidir. Kullanılan 'görüntüler', kumu salan bir kum saatinden, filizlenen, büyüyen ve çiçek açan bir çiçeğin, denize yayılan bir okyanus dalgasına ve diğer sayısız fikre kadar değişebilir.

Ancak hipnoterapist, görselleştirmelerde danışanı bir şekilde rahatsız edebilecek görüntü veya nesneleri kullanmamaya makul özen göstermelidir.

Örneğin aşağıdaki tümevarımda 'kabarık yastık' imgesi kullanılmıştır. Başlangıçta bu senaryoyu bir 'tüy yastık' kullanmak için yazmıştım - ancak bir zamanlar birisi tüylere karşı kötü alerjileri olduğundan bahsetmişti ve ben de indüksiyon sırasında tüylere karşı içgüdüsel bir reflekse dayalı gereksiz direnci riske atmak yerine, sadece değiştirmeye karar verdim. aynı amaca hizmet edeceği için nesnenin "tüy"den "kabarık"a kadar tanımlanması.

Eğer danışanın aşırı bir yükseklik korkusu varsa, merdiven kullanmak başlangıç için pek iyi bir fikir olmayabilir; Açık sulardan korkuyorlarsa denize doğru yayılan bir okyanus dalgası onlar için o kadar da sakinleştirici olmayabilir. Ancak eğer danışan kabul ederse, bu sorunlar gelecek seanslarda tedavi için ele alınabilir.

Tümevarıma başlamadan önce her danışanın alerjisini, korkularını ve fobilerini kataloglamanız gerekmez, ancak tümevarım veya kuralcı senaryonuz bazı kişilerin zorluk yaşadığı bilinen görüntüleri kullanıyorsa, konuyla ilgili genel bir soru sormaktan zarar gelmez. değerlendirme alımı sırasında konu ön konuşma tartışması.

İmaj indüksiyonu için bir diğer husus danışanın bireysel öğrenme stilidir: İşitsel, Görsel veya Kinestetik. Eğer kullandıysanızÖğrenme Stilleri veya başka benzer bir değerlendirme aracı kullanarak, başlangıç tarzınızı onların baskın öğrenme stiline uyacak şekilde uyarlayabilirsiniz.

Aşağıda Göz Sabitlenmesi ve Karışıklık ile birleştirilmiş Merdiven Görsel İmajının daha ayrıntılı bir örneği bulunmaktadır:

- Zihinsel Görüntüler
  - Müşteri rahatlamak için belirli senaryolar öngörür.

'Görsel' odaklı bir görüntü çıkarımına başlamak için:

- Danışanın ayakları yere düz basacak ve kolları kucağında gevşek olacak şekilde rahat bir pozisyonda oturmasını sağlayın, gözleri kapanana kadar hızlı bir şekilde derin bir nefes alma gevşeme periyoduna sokun.

- Müşteriye aşağıdakine benzer talimatlar verin:

  "Dışarıdaki dikkat dağıtıcı şeyler veya sesler sizi rahatsız etmeyecek; rahatlamaya ve sesime odaklanıyorsun.

  Odada bakmak için ampul gibi bir ışık noktası seçin ve ben size söyleyene kadar gözlerinizi kapatmayın.

  Vücudunuzun her lifi rahatlıyor. Gün bitti; sorunlar binlerce kilometre uzakta.

  Derin bir nefes alın. Tamamen içeri, tamamen dışarı. Omuzlarınız, sırtınız ve vücudunuzdaki her kas gevşer. Harika.

  Sanki derin bir uykudaymışsınız gibi göz kapaklarınızın ağırlaştığını ve kapanmak istediğinizi fark edersiniz. Yakında onları kapatabileceksiniz.

  Başınızın yavaşça göğsünüze doğru düşmesine izin verin. Gözlerinizi kapatın ve kapalı tutun.

  Zihninizin bir kısmı, eğer isterseniz onları açabileceğinizi biliyor ama siz bunu umursamıyorsunuz. İsterseniz bu rahatlamayla mücadele edebilirsiniz ve katılmak zorunda olmadığınızı da bilirsiniz, ancak akıllı olanlar her zaman en iyisini yapar ve odaklanabilirler.

  Rahatlamak ve bırakmak daha kolaydır. Bir derin nefes daha alın, tüm

tamamen içeri, tamamen dışarı. Asla uyumuyor; sadece rahatladım. Küçük B'nin sadece ters D ve M'nin sağ taraftaki E olduğunu, 2 ve Z'nin aynı göründüğünü hatırlatarak, zihninizin sadece rahatlamaya odaklanmasına izin verin.

Şimdi zihninizde masmavi gökyüzünün altında bir çayırda olduğunuzu hayal edin. Üstünüzde yüksekte süzülen tek bir beyaz kabarık bulut görüyorsunuz.

Kendinizi çayırda uzanmış, yukarıya bakarken hayal edin. Uçup gitmeye başlayan kabarık bulutu izleyin.

Ne kadar uzaklaşırsa, o kadar küçülür, ta ki çok çok uzaklara doğru süzülene kadar ve o uzaklaştıkça sen daha da rahatlarsın.

Bulut artık gökyüzünde çok çok uzakta ve sen iki kat daha derinsin.

Şimdi on kat daha derin, şimdi de yüz kat daha derin gevşeme.

(PATLATMAK)

Artık bulut gitti, geriye yalnızca berrak mavi gökyüzü kaldı.

Daha da rahatladım. Bin kat daha derin bir rahatlama.

Tüm kaslarınız bir paket lastik bant kadar gevşek hissediyor.

Rahatlama ve konsantre olma yeteneğiniz var. Ne kadar akıllı olursanız odaklanmanız ve rahatlamanız o kadar kolay olur. Çok fazla çabalamayın, sadece bırakmaya karar verin. Mükemmel.

Bu rahatlama halindeyken kendinizi cennet gibi bir merdivenin tepesinde hayal edin.

On tane merdiven var. Altta yumuşak, kabarık bir yatak ve rahat bir yastık var.

Sen her merdivenden inerken ben ondan geriye sayacağım.

On sayısını söylediğimde rahatlayacaksınız. Her ek sayıyla, her seferinde bir adım atarak daha da derine inecek, her adımda daha da rahatlayacak ve sonunda rahat yatağın üzerindeki o yumuşak yastıkta rahatça dinleneceksiniz.

On. Merdivenlerin tepesinde rahatlıyor ve kendinizi bırakıyorsunuz.

Dokuz. Daha gevşek, daha gevşek ve daha sakin hale gelir.

Sekiz. Rahatlama ve dinginliğe dalmak.

Eğer sana dokunursam ya da seni hareket ettirirsem bu seni daha da rahatlatır.

On. Dokuz. Sekiz.

Yedi. Çok aşağıda. Bin kat daha derin bir rahatlama.

Yedi. Altı. Beş. Bu iyi, mükemmel, kabarık yatağa doğru ilerlemek.

Dört. Üç. İki. Rahatlıyorum ve önerilerimi takip ediyorum.

Beş. Omuzlarınızdaki ve boynunuzdaki kasları gevşetin.

Dört. Üç. İki. Çok aşağıda.

Üç. İki. Çok, çok rahatladım. Üç.

İki. Daha derin ve daha derin.

Ve nihayet bir tane. Vücudunuzun gevşemesine izin verin. Sadece daha rahat, sakin ve huzurlu bir pozisyona dalın.

Harika. Mükemmel gidiyorsun...”

- Artık bunları daha da derinleştirebilir ve/veya terapötik önerileri uygulayabilirsiniz.

Beden Farkındalığı

Aşamalı rahatlamaya benzer şekilde hipnotik indüksiyon için bir başka yararlı araç da Beden Farkındalığıdır. Bir keresinde kaygıyla ilgili sorunlar, huzursuzluk ve uyuyamama nedeniyle gelen bir müşteriyle tanışmıştım. Randevuya geldiğinde gerçekten titriyordu. Doğası gereği gergin olduğundan özellikle hipnoz ve süreç konusunda endişeliydi. Farkındalık indüksiyonunu kullandım çünkü tereddütlü, dirençli, şüpheci, gergin veya endişeli olanlara iyi geliyor. Olan bitenin farkına varmalarına ve rahatlamalarına yardımcı olur.

Bir ışık kaynağına işaret ederek başladım ve o birkaç kez gözlerini kırpıştırıp gözlerini kapattı. Daha sonra bazı derin nefes alma komutları verdim, bence bu, müşterimizin rahatlamaya başlamasına yardımcı olmanın en hızlı doğal yollarından biri. Derin nefes almak bedeni yavaşlatır ve bizi neredeyse anında otomatik olarak rahatlatır.

Daha sonra şöyle dedim: "Gözleriniz kapalı sandalyede oturduğunuzu hissediyorsunuz; belki yeni bir yerde olmak ve hipnoz adı verilen bir sürece dahil olmak size tuhaf gelebilir. Yeniyse, farklıysa ve size tuhaf geliyorsa sorun değil. Aslında biraz gergin olmak bile sorun değil. Belki midenizde kelebekler uçuştuğunu, hatta parmak uçlarınızın titrediğini hissedebilirsiniz. Vücudunuzun ne yaptığına ve vücudunuzun nasıl tepki verdiğine odaklanmanızda sorun yok. Kalbinizin atışını hissedebilirsiniz. Belki şu anda kalbinizin istediğinizden daha hızlı attığını hissedebilirsiniz, ancak derin bir nefes alıp vermek için kalp atış hızınızı yavaşlatma ve vücudunuzun bu deneyime nasıl tepki verdiğini hissetme yeteneğine sahipsiniz. şimdi rahatlayarak işe girişiyoruz."

Hızlı İndüksiyonlar

Hipnozun gerçekleşmesi için resmi indüksiyonlar her zaman gerekli değildir. Erickson'un çok iyi gösterdiği gibi, bir kişiyle sohbet eder gibi konuşabilir ve onu yavaş yavaş, telkin terapisine daha açık olacakları bir trans düzeyine getirebiliriz, çünkü artık daha düşük bir alfa düzeyinde, hatta teta düzeyinde işlev görmektedir. . Bu özellikle deneyimli ve sürece devam etmeye hazır müşterilerimiz için geçerlidir.

İnsanlar bana her zaman hızlı indüksiyon hakkında sorular soruyor çünkü sahne şovlarını ya da belki benimkileri izlemişler.Hız TransıArkadaşım ve yöntemin yaratıcısı "The Trance-Master" hipnotist John Cerbone ile hazırlanan Anında İndüksiyon eğitim videoları.

Bir sahne hipnozu uzmanı bir grup kişiyi sahneye davet eder ve "Merhaba, gösteriye hoş geldiniz" der. Daha sonra hipnozcu deneklerden birine yaklaşır ve sorar: "Adın ne?" Nerelisin?" "Ben Bob, Binkelman, Nebraska'lıyım" diyorlar. Ve hipnozcu "Uyu" diyor ve puf! Bob üşüdü. Sonra seyircilerden herkes "Vay be, bu nasıl oldu?" diyor.

Hipnozcu kullanmadığı süreceHız TransıBu muhtemelen seyirciler arasındaki 100 kişiden 15'inin öne çıkması, 10'unun telkin edilebilir olması ve içlerinden birinin hipnozun nasıl yapılacağını zaten bilmesi ve dışarı çıkmaya istekli olması nedeniyle gerçekleşti. Bu insanlara doğal uyurgezer denir. Nüfusun yaklaşık %10'unu oluşturuyorlar ve tabii ki sahne hipnozcularının hayalidirler.

Uyurgezerler klinik hipnoterapi için ofisimize geliyor mu? Kesinlikle. Hipnoza aşinadırlar, verdiği histen hoşlanırlar ve işe yaradığını bilirler. Hipnoz deneyimi olan bir danışanınıza genellikle şöyle diyebilirsiniz: “Şimdi trans durumuna gireceğiz. Sadece gözlerinizi kapatın ve rahatlayın. Aşağıya kadar bırak. Olmak istediğiniz yerdeyiz ve şimdi telkin terapisiyle ilerleyeceğiz” ve onlar dışarıda ve hazırlar. Gerçekten bu kadar hızlı ve basit olabilir.

Ancak hipnoterapide sahne sunumlarından farklı olarak amacımız hızlı indüksiyon değildir. Klinik hipnozda hızlı indüksiyonun zamandan tasarruf etmekten başka gerçek bir faydası yoktur. Sahne sanatçısı bundan hoşlanır

Sürecin daha hızlı olmasını istiyor çünkü on yedi dakikalık bir girişle seyirciyi sıkmak istemiyor. Bir klinik hipnoz uzmanı olarak, hipnoz seansı için zaten 30 veya 45 dakikalık bir bütçe ayırdık, bu yüzden zaman ayırıp öğrenme sürecinin indüksiyon kısmını yapsak iyi olur.

Ama merak ettiğinizi biliyorum ve anlık ve hızlı indüksiyonun çeşitli yöntemleri var, bunların birçoğu uyurgezerlik gerektirmeyen, daha önce hiç hipnotize edilmemiş denekleri 10 saniyeden daha kısa bir sürede derin bir hipnoz durumuna sokabiliyor. Evet, gerçekten, birkaç saniye içinde. Ancak bu tekniklerin kitap halinde açıklanması zordur çünkü adım adım fiziksel gösterim gerektirirler. YouTube.com'da John Cerbone'un ve benim bu alıştırmalardan bazılarını yaptığım bazı videolar var, ancak sanatta sağlam bir beceri eğitimi için - ve bu bir sanattır - daha önce bahsettiğim DVD setine göz atmanızı tavsiye ederim.Hızlı Trans, Anında Hipnotik İndüksiyonlar,SubliminalScience.com'da mevcuttur.

İndüksiyonun Temelleri

– Tebbet'in Altı İndüksiyon Türü

Yukarıdaki indüksiyon stili örneklerini okurken fark etmiş olabileceğiniz gibi, tüm hipnotik indüksiyonlar esasen birkaç temel yöntem veya tekniğin kombinasyonları veya uyarlamalarıdır. Bunlar Tebbet'in Altı İndüksiyon Türü olarak bilinir. Ortak yazarım Nathan Thomas bu tipleri parçalara ayırıyor ve şöyle açıklıyor:

Göz Sabitleme

Bakışınızı bir şeye yeterince uzun süre sabitlediğinizde 'transa geçme' yönünde doğal bir eğilim ortaya çıkar.

Sinir Sistemi Yorgunluğu

Fiziksel ve zihinsel yorgunluk aynı zamanda eleştirel zihnin odağının azalmasına ve önerileri kabul etme eğiliminin artmasına da neden olur. Bu genellikle rahatlama olarak yorumlanır.

Bilinç bulanıklığı, konfüzyon

Birinin kafasını yeterince karıştırırsanız, bu kafa karışıklığından kurtulmanın bir yolunu sunan herhangi bir öneriyi anında kabul edecektir. Başka bir deyişle, kafa karışıklığı aşırı telkin edilebilirliğe veya trans durumuna neden olur.

Yanlış yönlendirme

Bilinçli dikkat başka bir yere odaklanır ve size önerileri doğrudan bilinçdışına kaydırmanız için mükemmel bir fırsat verir.

Denge Kaybı

Dengeniz bozulduğunda, zihinsel durumunuz değişme eğilimi gösterir ve bu da sıklıkla önerileri bilinçli olarak işleme ve reddetme yeteneğinizi azaltır.

Şok

Bir şokun hemen ardından, zihinleri neler olup bittiğini anlamaya çalışırken, bir saniyelik mükemmel telkin edilebilirlik yaşanır. Bu kısa sürede kaymak için ideal bir fırsat.

"Uyu!" gibi keskin ve net bir öneri. Bu, nazikçe ve saygılı bir şekilde kullanıldığında, hızlı ve anlık hipnotik indüksiyonlarda çok etkilidir.

Yukarıdaki türleri düşünün ve hipnotik indüksiyonları hazırlarken bunları hangi ilginç yollarla birleştirebileceğinizi düşünün. Öğrendiklerinizi uygulayın ve deneyin ve hiçbir sınırlamaya bağlı kalmamayı unutmayın. Trans doğal bir süreçtir ve gerçekleştirilmesi inanılmaz derecede kolaydır; aslında bazen gereken tek şey kendi hipnotik niyetinizdir.

Hipnotik Niyet

Hipnotik niyet, danışanınızda veya deneğinizde transa neden olma ve onların derin ve olumlu bir dönüşüm deneyimlemelerini sağlama niyetinin içinizde olmasıdır. Bu niyeti güçlü bir şekilde zihninizde taşıdığınızda ve onun her sözünüzü ve eyleminizi körüklemesine izin verdiğinizde, kendinizi doğal ve otomatik olarak doğru şeyleri söylerken ve yaparken bulacaksınız. Hipnoz sizin düşünmenize bile gerek kalmadan kendiliğinden gerçekleşecektir.

Öğrendiğiniz teknikleri kullanarak pratik yapın ve daha sonra onlarla deneyim kazandıktan ve bu yöntemlerin etkinliğini kolayca fark edebildikten ve birisinin transa girdiğini fark edebildikten sonra onlardan uzaklaşın ve hipnotik niyetinize güvenin. Şimdi tuhaf gelebilir ama inancınız olsun, işe yarıyor; güveniniz ve deneyiminiz arttıkça bunu fark edeceksiniz.

Pratik

Çok çeşitli insanlarla transa geçme konusunda etkili olmanız önemlidir.Doğal olarak farklı insanlar farklı ipuçlarına ve önerilere farklı yanıtlar verin; bazı insanlar daha çok ses odaklıdır, bazıları ise daha görsel veya dokunsaldır. Bazıları daha gergin ve endişeli, bazıları ise uyurgezer. Bu nedenle, farklı danışanlarla hangi tümevarım tarzını kullanacağınızı belirleme konusunda yetkin olmanız önemlidir.

Eğitim ve deneyim yoluyla şunları yapmanız gerekir:

Farklı tümevarım tarzlarıyla becerilerinizi geliştirin.

Gevşeme, hayal etme, sayma ve diğer tümevarım biçimlerini uygulayın, kullandıkları kavramlar/ stratejiler ile yasadışı tepkiler arasındaki farkları fark edin.

Trans belirtilerini fark etme konusunda beceri kazanın.

Müşterinizin önerilerinize verdiği fiziksel, duygusal ve sözlü tepkilere çok dikkat edin.

TRANS BELİRTİLERİ:

> İkna edici testler sırasında katalepsi
> Fiziksel dinginlik
> Kasların genel gevşemesi ve gevşemesi
> Kademeli duruş kaybı
> Yüz kaslarının "düzleşmesi" (çok rahat görünüyorlar)
> Mumsu cilt tonu (kişi daha çok bir mankene benzemeye başlayabilir - bu çok incelikli bir durumdur)
> Göz kapaklarının titremesi
> REM tipi göz hareketleri
> Açıkken gözlerde artan kızarıklık veya ıslaklık
> Yüksek vücut ısısı
> Sıcaklık, serinlik veya karıncalanma hissi
> Yutma veya yutkunma
> Solunum hızı ve derinliğindeki değişiklikler
> Parmaklar, kollar veya bacaklar hafifçe seğiriyor

Bir trans belirtisi gördüğünüzde olumlu bir şekilde pekiştirin.

Müşteri, başlangıç önerilerinize olumlu yanıt verdiğinde, onlara iyi durumda olduklarını bildirmek önemlidir. Danışan sizi memnun etmek istiyor ve periyodik olarak düzgün performans sergilediğini duymak, talimatlarınızı takip etmeye devam etme konusunda onu cesaretlendirecek ve daha derin transa girmelerine yardımcı olacaktır.

Önerilerinizi müşterinin yanıtlarına göre ayarlayın.

Müşteri için açıkça işe yarayan bir şey önerdiğinizde, daha fazlasını veya benzer bir şeyi yapabilirsiniz. Bir şeyi denerseniz ve işe yaramazsa, hemen farklı yönelimli başka bir şey önerin.

İndüksiyon Donanımları

Sahne sanatçıları, en azından sarkaç, süslü kalem ışıkları, metronomlar, dönen spiral gibi pazarlama materyallerinde - genellikle filmlerle ünlüdür, çünkü geleneksel tümevarımları filmde izlemek oldukça sıkıcıdır - hipnozla ilgili donanımları veya aletleri kullanabilirler. veya 'hipno-disk' vb. İkisi birdenTrilby'sSvengali ve DrakulaHipnotik indüksiyonun "gözlerimin içine bak" konseptini o kadar ünlü hale getirdi ki, her ne kadar çocuklar gibi "bakma oyunu" oynamak kesinlikle bir göz sabitleme ve yorgunluk yöntemi olarak işe yarasa da, bugün klinik hipnoz uzmanları tarafından gerçekten nadiren kullanılırdı.

Bu tür hipno-gereçleri topluyorum ve birkaçını sanırım tematik dekorasyon için ofisimde sergiliyorum. Bunları danışanlarla tanışma amacıyla kullanmıyorum, ancak oturumun 'birbirlerini tanıma' bölümünde harika buz kırıcılar ve uyum kurucular olabileceğini keşfettim.

Derinleştiriciler

İndüksiyonun ardından derinleştiriciler gelir. Tekrar ediyorum, derinleştiricilerin türü ve sayısı sınırsızdır, dolayısıyla siz ve müşteriniz için en iyi olanın dışında 'doğru' veya 'en iyi' yaklaşım yoktur. Bununla birlikte, en yaygın türlerden birkaçını daha ayrıntılı olarak inceleyelim.

Basit Geri Sayım

Bir Las Vegas sahne hipnotistinin basit bir geriye doğru geri sayım kullandığını gördüm ve bunu 10'dan 1'e kadar yaklaşık 20 saniyede yaptı. Bu çok hızlıydı ve o gece gerçekten şanslıydı; onun indüksiyonu çok güçlüydü ve bu nedenle sahnedeki katılımcılar zaten oldukça derin bir trans seviyesindeydi.

Genel olarak geri sayım daha uzun olacak ve muhtemelen diğer unsurlarla birleştirilecektir. Örneğin, "Ondan bire kadar geriye doğru sayacağım. Benim yaptığım gibi, vücudunuzdaki tüm kasları gevşetmeye devam edeceksiniz... daha da derinlere inerek, tüm kaslarınızın lastik bantlar gibi gevşemesine ve gevşemesine izin vereceksiniz. On... kaş kaslarının gevşediğinden emin olmak... 9 ... boyun ve omuz kaslarını gevşetmek... 8 ... kolları ve parmakları gevşetmeye devam etmek... 7 ... gövdeyi ve sırtınızı gevşetmek... 6 ... hissetmek bacaklarınızda, dizlerinizde ve uyluklarınızda gevşeme... 5... daha da gevşeme..." vb.

Yukarıdaki, Progresif Kas Gevşetme takviyesiyle birleştirilmiş ona bire basit bir geri sayım örneğidir. Herhangi bir şeyle birleştirmenize gerek yok, sadece geri saymak da sorun değil.

Her şey işe yarar; eğer danışanımıza güveniyorsak, eğer danışanımız hipnotize edilmek istiyorsa ve eğer iyi bir ön konuşma yapmışsak.

Dave Elman İndüksiyon/Derinleştirme Tekniği

Bu tekniği hem indüksiyon hem de derinleştirici olarak kullanabilirsiniz; bunlar değiştirilebilir. Ve bunu düşündüğünüzde, tümevarım ve derinleşme birçok açıdan birbirine çok benzer, değil mi?

Bu teknik, danışan tarafından oluşturulan hipnotik amnezinin bir fenomen olarak ortaya çıkmasını gerektirir. Müşteri işin çoğunu kendisi yapar ve belki de bu yüzden bu kadar etkilidir.

Danışana 100'den, 50'den veya istediğiniz yerden yüksek sesle geri saymaya başlaması talimatını vereceksiniz. Her sayıyı yüksek sesle söylerken, genellikle üçüncü veya dördüncü sayıma kadar sayının giderek azaldığını görselleştirmeleri gerekir; bir sonraki sayının hangisi olduğunu göremez ve hatırlayamazlar. Bu gerçekleştikçe, kendilerini giderek daha derin transa girerken bulacaklar. Çoğu zaman hipnozcu, danışana her sayı arasında "daha derin ve daha derin" veya "daha derin ve daha rahat" demesini söyler çünkü bu, derinleşmenin daha da hızlı gerçekleşmesini sağlayan bir kendi kendine telkindir.

Örneğin:

“Sizden yüksek sesle elliden bire kadar geriye doğru saymanızı isteyeceğim. Yüksek sesle söylerken her sayıyı zihninizde canlandırmanızı istiyorum. Ve sonra, "Daha derine, daha derine" demenizi istiyorum ve siz bunu yaptıkça sayı yok olup gidecek. Birkaç sayının ardından hepsi hızla yok olacak ve geride rahatlamadan başka bir şey kalmayacak.

“Şimdi başla. Elli... gittikçe daha derin. Ve 50 kaybolur. Çok güzel. Kırk dokuz... daha derine, daha derine ve kaybolup gidiyor. Harika. Saydıkça, bir sonraki sayının hangisi olduğu konusunda sorun yaşadığınıza dikkat edin. Rakamlar silindikçe ve giderek daha derin rahatladıkça onları unutmanızda bir sorun yoktur. Kırk sekiz... giderek daha derin... ve sayılar silinip gidiyor. Gevşeme iki katına çıkar ve kendinizi iyi hissedersiniz... Artık sayıların kaybolmasına izin verin. Onların yok olup gitmesine izin verebilirsiniz; gittikçe daha derin rahatla... ta ki tüm sayılar gidene ve sen çok rahatlayana kadar. Hepsi gitti mi?”

Merdiven Derinleştirici – Dağ Yolu Varyasyonu

Sayı sayma gibi merdiven derinleştirici de milyonlarca farklı şekilde şekillendirilip uyarlanabilen bir konsepttir. Kişisel olarak, aşağı inen bir merdiven geri sayımı kullandığımda, genellikle müşterinin zihninde rahatlatıcı, yumuşak bir yatak ve merdiven boşluğunun dibinde onları bekleyen büyük, yumuşak bir yastık yaratmasını sağlarım, bu onların zihinlerinde rahat bir ortama adım atmalarına yardımcı olur. tam dinlenme, rahatlama ve dinginlik durumu.

Görsel imgelerden ve ima edilen yorgunluktan yararlanan benzer bir derinleştirici, dağ derinleştiricidir ve şöyle olabilir:

"Zihninizde bir dağ silsilesinin engebeli eteklerinde olduğunuzu hayal etmenizi istiyorum. Çok güzel bir gün. Gittiğiniz tepeler çok dik değil. Tepelerin arasında takip etmesi kolay bir yol fark ediyorsunuz. Zihninizin gözünde, inişli çıkışlı tepelerin arasından geçen o yolda yürümeye başlayın. Bunu yaptığınızda, bunun sizin için sakin ve huzurlu, rahatlatıcı bir deneyim olduğunu göreceksiniz.

Tepelerden ilerledikçe yolun biraz daha dikleştiğini fark ediyorsunuz. Biraz dikleştikçe patikadan yukarı çıkmak için biraz daha fazla enerji harcamanız gerekiyor. Bunu yaptıkça kendinizi rahatlamış hissedersiniz. Çevrenizin tadını çıkarıyorsunuz... üstünüzdeki havadaki kuşların, soluduğunuz temiz havanın.

Yolda ilerledikçe ilerlemenin biraz daha zorlaştığını görüyorsunuz... Biraz daha zorlaşıyor çünkü biraz daha dikleşiyor. Tepelerden çıkan patika dağın kenarına çıkıyor ve rahatça dinlenebileceğiniz bir yer buluyorsunuz. Bu yolda birkaç dakika dinlenmenizde sakınca yok...

Dağa çıkan patikada ilerledikçe, bunun size karşı konulmaz bir huzur duygusu getirdiğini görüyorsunuz. Yol belki bazı noktalarda biraz daha daralıyor. Ama sorun değil çünkü bir baston buldun. Baston, yolun biraz daha dik ve biraz daha zorlu kısımlarında size rehberlik edebilir.

Devam ettikçe daha da yüksekte olduğunuzu göreceksiniz. Etrafınıza bakıp uzaktaki diğer dağları görebilirsiniz. Çok yakın görünüyorlar. Neredeyse onlara dokunabilecekmişsin gibi görünüyor. senin içinde

aslında kilometrelerce uzakta olduklarını biliyorsun. Bu yayla harika bir dinlenme noktası ama biz bu dar patikayı, bu dik tepeyi tırmanarak, bugün ortaya koyduğunuz bazı sorunları çözmeye odaklanacağımız noktaya doğru yolculuğumuza devam edeceğiz."

Bu dağ derinleştirici ile danışanı, problem çözme süreci için hipnotik bir metafor görevi görebilecek huzurlu ve rahatlatıcı bir deneyime götürüyoruz. Örneğin, aşağıdaki telkin terapisi aşamasında belki danışana şunu söyleyebilirim:

"Dağa tırmanma yolculuğumuz gibi, kilo vermenin de bazen zorlu aşamaları oluyor. Bazı yollar kayalık veya dardır. İstediğiniz tüm seçeneklere sahip olduğunuzu düşünmeyebilirsiniz, ancak sağlıklı beslenme ve ilerleme için gerekli seçimleri kendi içinizde yapabileceğinizi biliyorsunuz. Dağa tırmanan dik ve dar yollarda size rehberlik eden baston gibi, sağlıklı gıdalar ve beslenme seçimleri hakkında sahip olduğunuz bilgiler de sizin için iyi kararlar vermenize yardımcı olacak bir baston olabilir. Kilo verme hedeflerinize ulaşma yolunda başarılı olma yolunda ilerlerken arkadaşlarınız, aileniz ve sahip olduğunuz destekler hepsi size faydalı olacaktır.

Görsel imgelerin yaratıcı yolculuklarını içeren derinleştiricileri kullanırken sizi yaratıcı olmanızı teşvik ediyorum. Müşterilerinizin bağ kuracağı ve keyif alacağı sahneleri düşünün ve mümkün olduğunda beş duyunun tamamını hipnotik tanımınıza dahil edin. Müşterilerinizin sahneyi kendilerinin yaratmasına izin verecek kadar muğlak da olabilirsiniz, örneğin 'hayal gücünüzün sizi rahat ve güvende hissedeceğiniz belli bir yere götürmesine izin verin...'

Hatta hipnotik durum sırasında müşterilerinizle konuşabilir ve onların size ne deneyimlediklerini anlatmasını ve açıklamasını sağlayabilirsiniz ve bunu onlara hem derinleştirici hem de tam olarak kendi deneyimlerine dayanan terapötik bir metafor görevi gören güçlendirici bir hipnotik yolculuk vermek için kullanabilirsiniz. tercihler ve ihtiyaçlar vardır.

Müşterilerinizle konuşma alıştırması yapın, hipnotik yolculuklar ve hayal gücü egzersizleri deneyin ve yeni fikirler deneyin; elbette müşterinin yarattığınız sahne türünden memnun olduğundan emin olmayı unutmayın.

Fraksiyonasyon Derinleştirmesi

Bahsettiğimiz, her çaldığında sizi daha derine gönderen sinir bozucu erteleme alarmını hatırlıyor musunuz? Başka bir ayırma tekniğinde danışanın gözlerini kapatması ve ardından gözlerini açması isteniyor ve ardından tekrar tekrar gözlerini kapatması isteniyor. Bu, 19. yüzyılın sonlarında Alman hipnozcu Oskar Vogt tarafından geliştirilen Vogt'un Parçalanması olarak bilinir.

Vogt'un bölümlemesi veya bunun bir varyasyonu, sahne hipnozcularının bir gösteriyi nasıl devam ettirdiğini gösterir. Birini transın hafif seviyelerine çıkarmak, önerilere yanıt vermesini sağlamak ve ardından onu anında daha derin bir trans seviyesine geri getirmek kolaydır. Bir sahne gösterisinde hipnotist önce indüksiyonu, ardından derinleştiriciyi ve ardından ilk skeçi gerçekleştirir. Çoğu zaman ilk skeçte denekler hayali bir müzik enstrümanı çalıyor veya belki de vücut ısıları değiştikçe küçük kinestetik halüsinasyonlar deneyimledikleri sıcak ve soğuk bir skeç var.

Bunlara derinleştirme skeçleri denir ve deneklere hipnotik süreci tanıtırlar. Aşamalı hipnozda, öneriler yapılması en kolay şeylerden en zor olanlara doğru ilerler ve her skeç arasında katılımcılar uyandırılır - gözleri açık, tamamen uyanık - ve ardından hipnozcu tarafından tekrar "uykuya" sokulur.

Onlardan uyanmalarını, bir şeyler yapmalarını, hipnotik olayları göstermelerini ve tekrar uykuya dönmelerini istemek bir parçalama tekniğidir. Bu gösteri boyunca birçok kez meydana geldikten sonra denekler çok derin bir trans seviyesine girerler ve hipnotik amnezi ve kas katalepsisi gibi daha zorlu gösterileri gerçekleştirmeye hazır olurlar.

Klinik bir ortamda, Vogt'un parçalara ayrılması daha az eğlenceli şekillerde kullanılır, ancak aynı amaçla trans durumunu derinleştirmek için kullanılır. Vogt'un bölümlendirmesini kullanan bir seans oldukça uzun olacaktır çünkü birincisi, uyanık/uykuda/uyanık/uykuda süreci biraz zaman alabilir ve ikincisi, oluşturmak için zaman harcadığınız kaynak durumunun telkin edici terapi kullanımını en üst düzeye çıkarmak isteyeceksiniz. .

Aşağıda, öncelikle bir öğrenme süreci olarak görsel imgelerle birleştirilmiş parçalama kullanıldığında, danışanın hipnoza alışması ve en iyi nasıl tepki vereceğinin anlaşılması için neler söylenebileceğine dair bir örnek verilmiştir.

(Ve anlayın diye söylüyorum, bu metinde gösterim amacıyla bunu bir danışanla yaptığımdan çok daha hızlı yapıyorum. Klinik ortamda nadiren bu kadar hızlı görselleştirmeler veya Progresif Kas Gevşetme egzersizleri yaparız. duraklamalar ve ayrıntılar eklemek için kendi sezginizi ve sağduyunuzu kullanmanız Ayrıca müşteri hedefli olumlu önerileri ve diğer duyusal deneyimleri de dahil etmeniz gerekecektir.)

"Senden yapmanı istediğim şey gözlerini kapatman. Güzel bir bahar öğleden sonrasında bir tarlada oturduğunuzu hayal etmenizi istiyorum. Hava mükemmel. Güneşi teninizde hissedebiliyorsunuz ama ne çok sıcak ne de çok soğuksunuz.

Gökyüzüne baktığınızda masmavi bir gökyüzü olduğunu görürsünüz. O berrak mavi gökyüzünde tek, beyaz, kabarık bir bulut görüyorsunuz. Yavaşça ve tembelce gökyüzünde süzülürken ufukta kaybolmaya başlar.

O bulut küçüldükçe, baktıkça daha da rahatlıyorsunuz... Bulut küçüldükçe, uzaklaştığını fark ediyorsunuz...

Birden üçe kadar geriye doğru sayacağım ve ben birden üçe kadar saydıkça sen daha uyanık olacaksın.

Kendinizi odaya yeniden yönlendirecek ve gözlerinizi açacaksınız. Bir, iki, üç... (Snap).”

Artık müşterimiz normal bir durumdadır ve ona şunu sormak isteyebilirsiniz: “Aklınızdaki resimleri görebildiniz mi? Kabarık bulutu gördün mü? Yavaş mı hareket ediyordu? Görseller nasıldı? Güneşi gerçekten teninde hissedebiliyor musun?” Onların deneyimlerini soruyoruz çünkü bu onların görselleştirdiğinden emin olmamızı sağlayacaktır. Değilse belki de kinestetik veya işitsel öneriler gibi başka bir temsil yöntemine odaklanmalıyız.

Şimdi danışandan gözlerini yeniden kapatmasını ve nasıl tepki verdiklerini görmek için hızlı, aşamalı bir gevşeme yeniden indüksiyonundan geçirmelerini ve sonra bir kez daha ortaya çıkmalarını (1, 2, 3, tamamen uyanık) isteyecektik. ve bu deneyimleri sorun.

Bu noktada danışanın imgeleme ve rahatlamaya verdiği tepkileri öğrendik. Belki şimdi bir sayı geri sayımı ile göz sabitlemeyi yeniden başlatacağız. Ve yine müşteriyi uyandırır ve ona deneyimlerini sorardık ve ardından muhtemelen şunları söylerdik:

"Bu işi gerçekten anlıyorsun. İyi bir iş yapmak. Sizinle birkaç dakika daha geçireceğim ve bu süre zarfında hem zihninizi hem de bedeninizi rahatlatacak bir hipnoz seviyesine ulaşmanıza ve hayatınızda bazı değişiklikler yapmanıza yardımcı olacağım. ”

Daha sonra başka bir yeniden indüksiyon ve derinleştirme yapacağız ve sonunda terapötik öneri aşamasına geçeceğiz. Yukarıdaki açıklama kısa olmasına rağmen, bu taslak Vogt'un parçalanmasını en iyi haliyle temsil etmektedir.

Hızlı tümevarımlar gibi, parçalama derinleştirmesinden yararlanmanın başka birçok yolu vardır. Hızlı bir indüksiyon, ardından hızlı bir uyanış, ardından tekrar tekrar hızlı bir yeniden indüksiyon yaparsınız, böylece yaklaşık bir dakikaya 4 veya 5 parçalama aşaması (uyanık/uykuda) sığar. Bunu başaracak güvene sahip olduğunuzda bu oldukça etkili olabilir.

Bu yaklaşım aynı zamanda hipnoz sonrası telkinleri yeniden indüksiyon için bir tetikleyici olarak kullanabilir, özellikle de telkini parçalamanın doğal etkisini arttırmak için kullanıyorsanız. Örneğin, ilk indüksiyondan sonra şöyle diyebilirsiniz: "Şimdi 1'den 3'e kadar sayacağım ve 3'e ulaştığımda tamamen uyanık ve tamamen uyanık olacaksınız. Ancak '3-2-1-uyku' dediğimde gözleriniz kapanacak, başınız düşecek ve hemen derin ve rahat bir trans durumuna geri dönecek, bunu her yaptığımızda en az on kat daha derine ineceksiniz. .'

Bu teknik sadece ayırmanın etkisini arttırmakla kalmaz, aynı zamanda müşteri nezdinde güvenilirlik oluşturmaya da başlar, çünkü müşteri elbette bu öneriye mükemmel bir şekilde yanıt verecektir.

Hipnozu tetiklemenin sınırsız yolu olduğundan, trans durumunu derinleştirmenin de sınırsız yolu vardır; bu nedenle, kendi tarzınızı ve yaklaşımınızı geliştirmek için size en uygun yaklaşımları deneyin. Kelimelerin zihninizden akmasına izin verin ve her zaman rahatlık ve rahatlık içinde konuştuğunuzdan emin olun. Müşterilerinize transta olmanın nasıl bir şey olduğunu anlatın, onlar da sizi oraya kadar takip edeceklerdir.

BÖLÜM 6

Telkin Sanatı ~ Hipnoterapinin Kalbi

Telkin hipnoterapinin kalbi olarak görülüyor ve birçok geleneksel psikoterapistin aşina olmadığı bir şey. Danışmanlık programlarında, danışanımızın söylediğini duyduğumuz şeyleri geri yansıtmak için bize Rogerian teknikleri öğretildi. Bu yaklaşım soruları yanıtlamaz veya tavsiyede bulunmaz, ancak sorumluluğu müşteriye yükler.

Örneğin, bir müşteri şöyle derse: "Richard, sana bir sorum var. Bu iki seçenek arasında seçim yapmam gerekiyor. Hangisini seçmeliyim?" Geleneksel bir terapist olarak, muhtemelen danışanın söylediğini duyduğumu düşündüğüm şeyleri yansıtırdım: "Pekala, Bay Müşteri, sanırım sizden duyduğum şey, iki seçenek arasında hangi seçimi yapacağımı merak ettiğinizdi... ."

Bana göre terapide Rogerci yaklaşım, hipnozda Ericksoncu yaklaşıma benziyor; danışanlarımızın zaten ihtiyaç duydukları her şeye sahip olduklarına ve bir 'ah-ha' deneyimi yaşayacaklarına ve sorgulandıklarında kendi içgörülerini oluşturacaklarına inanıyorlar. Ancak benim deneyimime göre terapideki danışanlarımın çoğu hiçbir zaman bu 'ah-ha' deneyimini yaratmıyor. Yönlendirilmiş terapi ve

Aslında öneriler veren yönlendirilmiş hipnoterapi danışanlarımıza faydalı olabilir, ancak geleneksel terapide bu yaklaşıma sıklıkla karşı çıkılır.

Öneri güçlü ve etkilidir. Geçmişiniz veya kişiliğiniz nedeniyle öneriden (temel olarak birine ne yapması gerektiğini söylemekten) rahatsız olanlar için birkaç şeyi açıklamama izin verin. Öncelikle hipnoz danışanlarımız öneri bekler. Hipnoz süreci aracılığıyla yaşamlarında olumlu değişiklikler yapmak için bir hipnoz uzmanına gelirler ve bu süreç bilinçaltının olumlu öneriler almasını içerir ve bekledikleri de budur. İkincisi, müşterilerimiz hipnotik telkinlerden hoşlanıyorlar çünkü bu onlar için hayatı daha iyi ve daha kolay hale getiriyor. Eğer aynı şeyleri kendi başlarına başarabilselerdi bunu yaparlardı. Hipnoz yardımcı olur ve onlar bundan hoşlanırlar.

Genel olarak telkin, hipnoz olmadan bile oldukça etkilidir. Öyle olmasaydı her yerde bu kadar reklam olmazdı. Bir dergideki her görsel, bir posterdeki her slogan, radyodaki her jingle size bir şeyler yapmanız ya da satın almanız için bir öneridir.

İnsanların duyusal önerilere bu kadar duyarlı olmaları gerçekten şaşırtıcı. Bir dahaki sefere bir grup insanla öğle yemeği masasına oturduğunuzda, taze bir karton süt alın. Açın, bir yudum alın ve sadece "Aman Tanrım! Bu süt kokuşmuş, korkunç derecede çürümüş! İşte, şunu kokla. Daha sonra iyi süt kutusunu elden ele dolaştırın ve ne olduğunu izleyin. Sütün kötü olduğu telkinini inanarak ve güvenle yaptığınız için, fiziksel olarak olumsuz bir tepki verecekler ve kartonu koklayan herkes, süt tamamen iyi olsa bile, kokuşmuş, iğrenç, berbat süte tepki verecektir.

Hiç başka birinin esnediğini gördüğünüz için esnediğiniz oldu mu? Bu, telkinin neden çok güçlü ve üretken bir değişim aracı olduğunun ve terapötik süreçte büyük etki yaratmak için kullanılabileceğinin bir başka örneğidir. Şimdi esniyor musun?

Telkin çok güçlü olduğundan kötüye kullanılabileceğini kabul etmemiz gerekir. Bizim vaka yükümüzdeki danışanların çoğu asla kendi ahlaki inançlarına aykırı olan bir öneriye göre hareket etmezler, ancak bazı danışanlar diğerlerinden daha fazla telkin edilebilir ve etik olmayan bir hipnoterapist tarafından istismar edilebilirler. Arada sırada etik olmayan psikiyatristlerin, sosyal hizmet uzmanlarının ve danışmanların müşterilerini istismar ettiği vakalarla karşılaşıyoruz. Ve arada sırada müşterilerinin telkin edilebilirliğinden yararlanan etik olmayan hipnoterapistlerin hikayeleri de oluyor.

Sonuç olarak, insanların hipnozdan korkmasının ana nedenlerinden biri budur. Psikoterapide hukuk davaları söz konusu olduğunda, muhtemelen klinisyenlerin yaptığı en büyük üç psikoterapötik hata şunlardır: terapötik ilişkinin gücünün farkına varamamak, aldıkları eğitimin ve tekniğin sınırlamalarını fark edememek ve danışana saygı göstermede başarısız olmak. Aynı hatalar hipnoterapi için de geçerlidir.

Bir kişinin kendi isteği dışında bir şey yapması için hipnotize edilip edilemeyeceği, hipnoz uzmanları arasında çok tartışmalı ve hararetle tartışılan bir konudur. Birçok hipnotist bunu yapamayacağınızı iddia ederken, diğerleri ahlak ve iradenin yalnızca yüzeysel kaplamalar olduğunu ve bunların yetenekli ve etik olmayan hipnozcular tarafından değiştirilebileceğini iddia eder. Bu konudaki inancınız ne olursa olsun, telkin gücünün her zaman farkında olmanız ve danışanınıza saygı duymanız çok önemlidir.

Öneri İlkeleri

Şimdi telkinin bazı ilkelerine daha yakından bakalım. Bunlar kurallardır, katı ve kesin kurallar değildir, ancak hipnotik öneriler hazırlarken bunları aklınızda bulundurmanız faydalıdır.

Olumlu Olun

Öncelikle öneriler olumlu bir şekilde ifade edilmelidir. “Sigara içtiğinde soluduğun zararlı havadan hasta olursun, kontrolsüzce öksürürsün” yerine, “Temiz havayı solumaktan keyif alırsınız” demek istiyoruz. Sonuçlarda bir fark var. Müşterimizin bir şeyi yapmayı bırakmasına yardım etmek yerine olumlu bir şey yapmaya başlamasını istiyorum. "Tırnaklarını yemeyi bırakacaksın" demek yerine "Tırnaklarının uzadığını ve eşit şekilde uzadığını görmekten keyif alacaksın" şeklinde olumlu bir öneride bulunun. Bu, önerilerinizi hiçbir zaman olumsuz bir şekilde ifade edemeyeceğiniz veya asla 'yapma' veya 'durdur' dilini kullanamayacağınız anlamına gelmez; ancak kural olarak onlara ne yapmamaları yerine ne yapmaları gerektiğini söyleyin.

Açık Olun

Önerilerin müşterimiz tarafından da anlaşılması gerekir. Metaforlarımızın ve önerilerimizin danışanın yaşına, bilişsel ve ahlaki gelişim düzeyine uygun şekilde yapılandırılması gerekir, böylece danışanın kafasını aşmaz. Genel olarak pratik, işlevsel düzeyde anında anlayabilecekleri öneriler, bilinçli zihinlerini kullanarak deşifre etmeleri gereken karmaşık önerilerden daha iyidir.

Odaklanın

Öneriler birden fazla fikir yerine tek bir konuya odaklanmalıdır. Bilişsel-davranışçı terapide olduğu gibi, verilen öneriler belirli tanımlanmış konulara, sorunlara veya durumlara odaklanacak ve alternatif rahatlama stratejileri veya hedefleri sağlamak üzere tasarlanacaktır. "Sigarayı bırakacaksınız, kilo vereceksiniz, nazik olmaya ve her gün evinizi temizlemeye başlayacaksınız" yaklaşımının tek yönlü yaklaşımı kesinlikle etkili değildir. Güven ve özsaygı gibi bazı öneriler ve iyileştirmeler el ele gider, ancak kural olarak seans başına yalnızca bir ana sorun için değişiklik önerileri sunmaya odaklanır, böylece danışanın tamamen buna odaklanmasına yardımcı olabilirsiniz.

Şimdide Kalın

Öneriler gelecek veya geçmiş zaman yerine şimdiki zamanda da olmalıdır. İnsanlar size değişmek istedikleri için geliyorlar ve siz de onların bu değişiklikleri şimdi yapmalarına yardımcı olabilirsiniz. '3 ila 6 hafta içinde sigara içmeyen biri olacaksınız' demek yerine, 'Artık sigara içmeyen, mutlu, sağlıklı ve sigara içmeyen bir bireysiniz' önerisinde bulunun.

Şimdiki zaman telkinlerini desteklemek için hipnoz sonrası telkinleri kullanabiliriz. Hipnoz sonrası telkinler, hipnoz sırasında danışanın hipnozdan sonraki yaşamına dahil edilmesi amacıyla verilen yeni davranış kalıplarıdır. Bu yönlendirici öneriler, müşteriye ofisinizin dışında bir zorlukla karşılaştığında ne yapması gerektiği konusunda bir yanıt verir. Örneğin, “Kilo vermeye ve kendinizi harika hissetmeye devam ediyorsunuz. Atıştırma dürtüsü hissediyorsanız işlenmiş cips, meze veya kurabiye yerine sağlıklı, doğal gıdalara yöneleceksiniz.”

Eğitici Olun

Hipnoz bir öğrenme aracıdır ve hipnoterapi, belirli kavramların, algıların, eylemlerin, inançların ve hedeflerin nasıl ilişkili olabileceğini göstermenin yanı sıra daha sonra tercüme edilebilecek ve birden fazla duruma uygulanabilecek kavramları aktarma çabası içinde telkinler sırasında sıklıkla metaforlardan yararlanır. Ayrıca, özellikle stres yönetimi yardımına ihtiyaç duyan müşteriler için sıklıkla rahatlama mekanizmaları olarak kullanılırlar.

Örneğin, "Günlük stresiniz bir ağacın yaprakları gibidir. Köklerden doğar ve sonra yükselir. Stresinizin gövde boyunca yükseldiğini, dallar boyunca ilerlediğini, yukarı ve dışarı doğru akarken inceldiğini, ince dalların ucuna ulaştıkça küçüldüğünü, sonra güzel yeşil yapraklara dönüştükçe daha da küçüldüğünü görün. . Yeşil yaprakların önce altın rengine, sonra kahverengiye dönüştüğünü görün ve şimdi onların ayrılışını, düşmesini ve yere doğru süzülmesini, atılmasını ve artık gerekli olmadıklarını, artık var olmadıklarını izleyin.

Ancak unutmayın ki danışanın uyanıkkenki işlevsellik düzeyi ne olursa olsun, uykudayken de aynı düzeyde olacaktır. Kuralcı senaryolarınızın terapötik dilini (metaforlar dahil) bireysel danışanın entelektüel, eğitimsel, sosyal, ekonomik, fiziksel ve duygusal işleyiş seviyelerini karşılayacak şekilde uyarlamanız gerekir. Eğer uyanıkken 'bir dağın tepesinden güneşin doğuşunu izlemek' ile 'gelecekteki evlilik ilişkilerine olumlu bakış' arasındaki metaforik ilişkiyi kavrayamazlarsa, bunu hipnoz altında da yapamayacaklardır.

Gerçekçi Olun

Daha önce tartıştığımız gibi öneriler danışanın güçlü yönlerine dayanmalı ve ulaşılabilir olmalıdır. Kilo vermek için size başvuran birisi bir haftada 40 kilo vermeyecektir, bu nedenle gerçekçi olmayan önerilerde bulunmayın. "Optimum sağlık için ideal kiloya ulaşıncaya kadar hızlı ve sağlıklı bir şekilde kilo vermeye devam edeceksiniz. Egzersizinizi artırdığınızda ve sağlıklı yiyecek seçimleri yaptığınızda ne kadar hızlı kilo verdiğinize şaşıracaksınız ve zaman geçtikçe daha ince ve daha sağlıklı olduğunuzu fark ederek kendinizi harika hissedeceksiniz.'

Duyuları Kullanın

Öneri terapisinin aynı zamanda beş duyuyu da içermesi gerektiğini düşünüyorum. Telkinlerin uygulanması sırasında görsel imgeler (müşterinin gördüğü), koku açıklamaları (müşterinin ne kokladığı), dokunsal açıklamalar (müşterinin fiziksel olarak ne hissettiği), ses (müşterinin duyduğu) ve tat, hepsi önemli alanlardır. adres. Seans boyunca kullanılan öneriler üzerinde ne kadar çok duyuyu çalıştırabilirseniz, o kadar etkili olacaktır.

Örneğin, "Kendinizi daha özgüvenli bir birey olarak görmeye başlıyorsunuz. Bu büyüyen güvenin içinizde kabardığını gerçekten hissedebilirsiniz. Kendinize güvendiğiniz fikri kulağa doğru geliyor ve gerçekte ne kadar kendinize güvendiğinizi fark ettiğinizde, kazandığınız zaferin tadını gerçekten alabileceksiniz.'

Çoğu insanın baskın bir görsel öğrenme stiline sahip olduğunu ve dolayısıyla görsel önerilerin oldukça etkili olabileceğini de unutmayın. Danışana, arzu edilen hedefi veya sonucu zaten mükemmel bir şekilde başarılmış gibi gözünde canlandırması ve/veya belirlenen sorun üzerinde çalışıp istenen sonuca ulaştığını görselleştirmesi talimatı verilebilir.

Örneğin, kendilerini rahatlamış halde ve uçakta kitap okurken (kaygılı bir şekilde kıpırdamak yerine) veya büyük bir grup önünde kendinden emin bir şekilde konuşurken (terleyip kekelemek yerine) görebilirler. Gördüğünüz gibi çoklu duyusal açıklamaları öneri sürecine dahil etmenin başka birçok yolu vardır, bu nedenle zengin ve anlamlı öneriler vermeye özen gösterin.

Ek olarak, hipnoterapi çok sayıda fiziksel sorun ve semptomun tedavisinde oldukça etkilidir ve bu nedenle vücut farkındalığıyla ilgili duyusal öneriler, gergin veya anksiyete bozukluğu olanların yanı sıra vücutla meşguliyetler nedeniyle odağını kaybeden kişiler için de yaygın olarak kullanılmaktadır. Stresli durumlarda nefes almayı veya kalp atış hızını kontrol etmek, spor aktiviteleri için vücut ısısını yükseltmek veya düşürmek, hatta alerjik reaksiyonları en aza indirmek veya ortadan kaldırmak için öneriler verilebilir.

Ağrının yokluğunun farkına varmak anlamına gelen beden farkındalığı önerileri ağrı yönetimi için de sıklıkla kullanılır. Örneğin, "Acıyı bırakarak acıyı hissedebilirsin. Artık yoğunluk azaldı."

Öneriler aynı zamanda yalnızca önceden hazırlanmış, esnek olmayan bir metinden gelmek yerine doğrudan bireysel danışanın hedefleri ve ortaya çıkan sorunlarla ilgili olmalıdır.

Terapötik Müstehcen Komut Dosyası

Hipnoterapi dünyası senaryolarla doludur; sizin yazdığınız senaryolar, başkalarının yazdığı senaryolar, internetten indirebileceğiniz veya kitaplardan satın alabileceğiniz senaryolar. Hayal edebileceğiniz hemen hemen her konuda önceden paketlenmiş senaryolar mevcuttur.

Bu komut dosyaları faydalıdır; belirli sorunları ele almak için yön veya kılavuz sağlayabilirler ve çoğu zaman yazar, yararlı veya etkili olduğu düşünülen belirli bir dil ve ifadeyi kullanmaya zaman ayırmıştır. Ancak, daha önce de belirtildiği gibi, her müşteri farklıdır ve yalnızca farklı güçlere ve kaynaklara değil, aynı zamanda farklı ihtiyaçlara da sahiptir.

Her müşterinin elli kilo vermesi gerekmez; bazıları sadece birkaç kilo vermek ve kaslarını güçlendirmek ister. Bunlar farklı hedeflerdir ve öneriler oluştururken farklı bir strateji gerektirecektir.

Özellikle daha az deneyimli olduğunuzda, bu senaryoları hem hipnoterapi sürecini anlamak hem de önerileri uygulamak için bir araç olarak kullanmak iyidir - ancak aynı zamanda senaryoyu her bir danışanın özel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlamak için de zaman ayırmak istersiniz.

Senaryolar taşa yazılmamıştır ve kolayca değiştirilebilir; tek tek kelimeleri (tüy yerine kabarık) veya kavramların tamamını (dağ yerine merdiven çıkmak) kullanabilirsiniz. Bir komut dosyasından bir bölüm alıp diğerine ekleyebilirsiniz.

Deneyiminiz arttıkça, tam senaryolara giderek daha az güveneceksiniz ve bunun yerine, müşterinin özel ihtiyaçlarını karşılamak için tasarlanmış, alım/değerlendirme süreci sırasında geliştirdiğiniz aceleyle çizilmiş bir taslaktan yararlanabilirsiniz.

Ve Baskın Etki Yasasını da unutmayın: Daha güçlü bir duygu her zaman daha zayıf bir duygunun yerini alacaktır. Öneri oluştururken değişime anlamlı duygular ekleyin.

Zihin muhteşem bir makinedir; modern bilgisayarlar onun düşünceleri, duyguları, hisleri, sonuç ilişkilerini, tüm deneyimleri vb. kategorize etme ve indeksleme becerisine pek rakip olamaz. Zihnin veri tabanındaki her bir öğe, yoğunluğa, konuma, zamana, kişiye, duyguya, kokuya, tercihe, acıya vb. göre eşzamanlı olarak kronolojik olarak düzenlenir.

Zihne bir duyguyu geri getirmesini önerdiğinizde zihin, onun anlamını, işlevini, alaka düzeyini, veri tabanındaki her şeyle olan ilişkisini ve yoğunluğunu değerlendirecektir. Olumlu değişimi kolaylaştırmak için hipnoterapistin zihnin dikkatini büyük ölçüde çekmesi gerekir. Daha güçlü duygusal etkiye sahip önerilerin kullanılması, değişimin etkinliğini artıracaktır.

Örneğin, "Artık sigara içmiyorsunuz, hayata karşı heveslisiniz ve kendinizi on yaş daha genç bir insan kadar enerjik hissediyorsunuz" cümlesi, "Sigarayı bıraktığınızda kendinizi daha iyi hissedeceksiniz" cümlesinden çok daha fazla dikkat çeker. .”

Neye göre daha iyi? Daha iyi, zihnin 'iyi'den bile daha az önemli ve yoğun olarak göz ardı edeceği genel bir terimdir ve "ne zaman" somut veya spesifik değildir.

Dün hissettiğinden daha mı iyi? Bu daha spesifik ama yine de fazla dikkat çekecek kadar dramatik değil. Her zamankinden daha mı iyi? Bu daha iyi ama yine de zihnin aktif olarak ilgilenmesine neden olacak kadar spesifik ya da yoğun değil.

İyi -> Daha İyi -> İyi -> Harika -> Harika
-> Fantastik -> Şaşırtıcı

Yüksek yoğunlukla ilişkili terimleri kullanarak danışanın zihnine belirli duygusal ipuçları verin.

Bunlar, hipnoterapi uygulamanıza dahil edebileceğinizi umduğum öneriyle ilgili bazı düşüncelerdir. Tek seferde alınması çok fazla şey olabilir, bu nedenle pratik yapın, pratik yapın, pratik yapın ve çok geçmeden kendinizi, gerçekten düşünmenize gerek kalmadan, doğal olarak bu ilkeleri yaptığınız hipnoza dahil ederken bulacaksınız.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

BÖLÜM 7

Abreaksiyon,
Uygulama ve Yönlendirmeler

Hipnoz neredeyse her zaman güvenli ve hoş bir süreç olmasına rağmen, bazen işler rahatsız edici olabilir veya ters gidebilir ve denekleriniz ani tepkiler verebilir. Bu alışılmadık bir durum olmakla birlikte anlaşılması da çok önemlidir ve bu nedenle bu konunun ayrı bir bölümü hak ettiğini düşündüm.

Abreaksiyonu çeşitli şekillerde tanımlayabiliriz. En geniş anlamda, hipnoz genel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlayan rahatlatıcı bir deneyim olarak kabul edildiğinden, boş kalma, hipnozda basitçe "kötü bir yolculuk" veya hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlanabilir. Her ne kadar ani tepkiler son derece nadir olsa da, bunları güvenle ve profesyonelce nasıl ele alacağınızı öğrenmeniz çok önemlidir.

Abreaksiyon, kişinin geçmişte belki de travmatize olmuş bir deneyimi gerçekten yeniden yaşadığı yoğun bir duygu durumudur. Bu sadece yaşadıkları kötü şeyleri kayıtsız, sıradan bir gözlemci olarak gördükleri bir durum değildir (Hızlı Fobi Tedavisi sırasında olduğu gibi - bu teknik hakkında internette bilgi bulabilirsiniz), travmayı yeniden deneyimledikleri bir durumdur. sanki o anda ve o anda bizzat oradaymışlar gibi, geçmiş acıların sefaleti ve dehşeti.

Abreaksiyonlar kendiliğinden meydana gelebilir ve bunlar hipnozcu tarafından yaratılabilir veya tetiklenebilir; ya terapötik bir sürecin parçası olarak kasıtlı olarak ya da hipnozcunun güvensiz bir şekilde hareket etmesi sonucu kazara. Tipik olarak abreaksiyonlar, güvenli ve etkili bir şekilde başarmak için çok fazla eğitim ve deneyim gerektiren hipnotik bir süreç veya yöntem olan yaş gerilemesi fenomeni veya terapisi sırasında meydana gelir.

Doğru kullanıldığında, terapötik abreaksiyonun yalnızca iki amacı vardır: Birincisi, ne olduğunu keşfetmek ve ikincisi, eğer varsa, oyuncuların kim olduğunu keşfetmek. Bu bilgi belirlendikten sonra hipnoterapist abreaksiyonu sonlandırmalı ve dönüşümsel terapiye başlamalıdır.

Eğitiminizin bu aşamasında lütfen, lütfen, lütfen yaş gerilemesi yapmaya kalkışmayın!

Abreaksiyon kendiliğinden de olabilir. Örneğin, bir müşteriye sekiz yaşında olduğu bir zamana geri dönmesinin önerildiğini hayal edin. Şimdi, bu tür bir öneride bulunan bir sahne hipnozu uzmanı, deneklerin küçük çocuklar gibi çocuk gibi davranmasını ve aptalca davranmasını isteyebilir. Peki ya katılımcılardan biri sekiz yaşındayken evinde yangın çıksa ve kardeşi ölse? Dehşete düşmüşlerdi ve fiziksel olarak olmasa da en azından zihinsel olarak yaralanmışlardı. Bir abreaksiyon, kendini yeniden sekiz yaşında hisseden deneğin alevlerin sıcaklığını, duyguların dehşetini yeniden yaşamasına, yangında kaybolan kardeşinin çığlıklarını duymasına vb. neden olacaktı. Yeniden deneyimlemek hoş bir şey değil ve kesinlikle bir sahne şovu katili.

Bazı klinik hastalar hipnotize edildiğinde, aniden boşluğa düşecekler ve ağlamaya, bağırmaya ya da ortalıkta dolaşmaya başlayacaklar çünkü travmatik bir olaya kendi başlarına geri dönmüşlerdir. Bir seans yapıyor olabiliriz ve aniden bir metafor danışanımızı kendiliğinden duygusal veya fiziksel olarak travmatik bir duruma geri getirebilir. Örneğin, belki daha önceki dağ tırmanışı metaforunu kullandık ve belki müşteri bir zamanlar bir dağda mahsur kalmıştı ya da ani bir fırtınaya yakalanmıştı ya da hatta yolda ayak bileğini kırmıştı. Travmayı yüzlerinde, fiziksel tepkilerinde ve muhtemelen tepki verirken kullandıkları dilde görebileceğiz.

Ne yazık ki, hangi müşterilerin bunu yapabileceğini onlara bakarak veya onlarla konuşarak önceden belirleyemezsiniz. Bilinçaltı bazen kişiyi tecavüz ya da korkunç bir kaza gibi travmatik olaylarla uğraşmak zorunda kalmaktan, o olayı engelleyerek korur.

bilinçli hafızalarından; Yani dışarıdan duygusal olarak iyi uyum sağlamış gibi görünseler de, aslında bilinçaltında hipnoz altında kendiliğinden yeniden yüzeye çıkabilen bazı derin duygusal durumlardan muzdariptirler.

Yine spontan abreaksiyon sık görülen bir durum değildir ancak her an ortaya çıkabilir ve buna hazırlıklı olmalıyız. Bu konuda ne yapacağımızı birkaç dakika içinde tartışacağız.

Daha önce de belirtildiği gibi, abreaksiyon kasıtlı olarak da tetiklenebilir. Bazı hipnoz uzmanları ve düzenli terapistler de, yaşamımızdaki korkuları, travmaları, zorlukları veya sıkıntıları yeniden deneyimleyebilmenin bize şu anda ihtiyacımız olan dersleri çözüp çözüme kavuşturabileceğine inanarak, terapinin bir parçası olarak kasıtlı olarak abreaksiyonlara neden olurlar. bu zorluklarla yüzleşmek. Kişisel olarak, yönlendirilmiş abreaksiyonun muhtemelen aşırı kullanıldığını, ancak özellikle travma sonrası stres bozukluğunda tedavi edici bir değere sahip olduğunu düşünüyorum.

Travmatik bir olayın ardından ortaya çıkan müdahaleci zihinsel görüntüler veya resimler, koku alma duyuları, uyku bozuklukları ve TSSB'nin tüm belirti ve semptomları, mağdurun zihninin olup biteni anlamlandırmaya çalışmasından kaynaklanır. Travmatik olayları yeniden yaşamak, onlarla uzlaşmak ve ne anlama geldiğini anlamak için hepimizin yaşadığı doğal bir süreçtir.

Mesela oğlum altı aylıkken ben ciddi bir trafik kazası geçirdim. Ben yolda gidiyordum ve bu adam otoparktan sola dönüyordu. Görünüşe göre önce sola, sonra sağa baktı ama tekrar sola bakmayı başaramadı, gaza bastı ve arabamın yolcu tarafına çarptı. Korkunç bir kazaydı. O zamanlar araba koltukları şimdiki gibi değildi ve oğlum ters döndü, nefes alamadı ve ağzından kan akarak ters döndü. Tek düşünebildiğim, filmlerde ölü insanların böyle yaptığıydı. Sürücü koltuğundan fırladım, arka kapıyı açtım ve oğlumu, araba koltuğunu ve her şeyi kaldırdım. Ambulansın gelmesini beklemedim; Bir hastanenin yakınındaydık ve gördüğüm ilk arabayı durdurdum ve "Beni acil servise götürün!" diye bağırdım.

Şoktaydım ve sürücüye daha hızlı sürmesi için bağırdığımı ve bebeğimin ölmek üzere olduğunu söylediğimi hatırlıyorum. Benim için çok travmatik ve zordu. Acil servis önceden çağrılmıştı. Kimin aradığını bilmiyorum ama sevgili tatlı bayan beni bıraktığında bekliyorlardı. Doktorlar oğlumu elimden alıp binaya koştular. Daha sonra orada oturup yaklaşık beş saat bekledim. eminim sen

Bu inanılmayacak kadar uzun bekleyiş sırasında nasıl hissettiğimi tahmin edebiliyorum. Sonunda oğlumu çocuk yoğun bakım ünitesinde görebildim ve mucizevi bir şekilde tamamen iyileşti.

Bellek hakkında bildiğimiz şeylerden biri de insanların 24 aydan önce yaşamları boyunca onlarla kalacak anılarının olmamasıdır, dolayısıyla oğlum fiziksel olarak çok daha fazla acı çekse de psikolojik travmayı ben yaşadım.

Günün ilerleyen saatlerinde kazayı araştıran polis memuru benimle konuşmak için hastaneye geldi. Elinde küçük bir not defteri var ve bana sorular soruyor. "Peki Richard, kamyonun varlığından ilk kez ne zaman haberdar oldun?" Ben de buna şöyle cevap verdim: “Bakın, yapacak işlerim var. Yani kendimi pek iyi hissetmiyorum. Kaburgalarım çatladı; oğlum yoğun bakımda, o yüzden bana sorularınızı sonra sorun. Bu diğer adamın hatasıydı. Gitmem lazım.” Ama ısrarcıydı. "Sadece sana birkaç soru sormam gerekiyor. Kamyon hakkında bilgi almak istiyorum.” Bu noktada o kadar gerginim ki uzaktan diplomatik kalabilmek için yapabileceğim tek şey bu. “Kamyon yoktu” dedim. Mavi Korsikalı bir adam, kahrolası bir Chevy Corsica bana çarptı. Eğer kamyon hakkında soru soruyorsan beni başka bir kazayla karıştırmış olmalısın.” Uzaklaşmaya başladım ve memur omzumdan tuttu, beni durdurdu, beni çevirdi ve şöyle dedi: “Evet, sana mavi bir Korsika çarptı. Ama tam o sırada karşıdan gelen trafiğe doğru geçtiniz ve yarı kamyona çarptınız.”

Kamyonun varlığından ilk ne zaman haberdar olduğumu bilmek istedi ve cevap, kazanın meydana gelmesinden yaklaşık altı saat sonra bana bunu anlattığında oldu. O kadar duygusal bir durumdaydım ve oğlumla ilgili mevcut krize o kadar odaklanmıştım ki, yolun karşısına bir kamyona çarptığımızdan tamamen habersizdim.

Sonraki birkaç gün bulanıktı. Yaklaşık hafta sonra bir antrenman yapmak için Fort Worth, Teksas'a gitmek zorunda kaldım. Eyaletler arası açık bir yolda arabamı sürdüğümü hatırlıyorum, trafik yok, kilometrelerce uzakta araba yok ve arabama çarpan hayali kamyonlara fiziksel olarak tepki veriyorum. Aklım, bir hafta önce olduğunu bildiğim ve bana söylenenlerin gerçekleştiğini düşünerek tüm bunları anlamlandırmaya çalışıyordu.

Sonraki ay boyunca kazayı zihnimde binlerce kez yeniden yaşadım. Zihnimizin başımıza gelenlerden bir anlam çıkarmak istemesi, her iki durumda da nasıl farklı sonuçlanabileceğini düşünmek doğal bir süreçtir. "Eğer bize araba çarpsaydı

birkaç santim daha ilerleseydik ölmüş olurduk" veya "Eğer yoldan dönseydim, bunlar hiç olmayacaktı" vb.

Kişisel olarak hem bildiklerimi (arabanın nasıl çarptığını) yeniden yaşadım, hem de bilmediğim kısmı (kamyona nerede, ne zaman, neden ve nasıl çarptık) çözmeye çalıştım. Bunlar, kazayı takip eden haftalar boyunca beni gerçekten üzen müdahaleci zihinsel görüntülerdi. Ancak sonunda bu sürecin sonucunda olan biteni kabullendim ve artık olaydan olumsuz etkilenmiyorum.

Yönlendirilmiş abreaksiyonda terapötik amaç, kişinin deneyimlerini yeniden yaşamasına yardımcı olmak, böylece bunları kendileri için anlamlı olan bağlamsal bir çerçeveye koyabilmek ve birçok durumda travma sonrası stres bozukluğunu çözerek sağlıklı bir şekilde işlev görebilmesini sağlamaktır. günümüz dünyasında.

Danışanların geçmişi anlamalarının bazen önemli veya yararlı olduğuna inansam da, iyileşmek için geçmişi yeniden yaşamaları gerektiğine inanmıyorum. Geçmişi anlamak bazı değişiklikleri kolaylaştırabilirken (örneğin, TSSB'den kurtulmak için), değişimin gerçekleşmesinin gerekli olduğunu düşünmüyorum - çünkü gerçekte geçmişi anlamak, değişim sürecinin bir parçası değildir; daha çok nüksetmeyi önlemeye yönelik bir araçtır.

Bununla bağlantılı olarak klinik hipnozla ilgili iki tartışmalı konu vardır. Birincisi hafızanın kayıt cihazı gibi olmamasıdır. Esnektir ve zamanla değişir. Bir şeyler eklenebilir veya çıkarılabilir ve hafıza oluşturulabilir. Yanlış kullanıldığında, yaş gerilemeli klinik hipnoz, insanların, gerçek dünyada pek çok sorun yaratabilecek, gerçekleşmeyen şeylerin olduğuna inanarak Sahte Bellek Sendromu geliştirmesine neden olabilir. Bu nedenle, her türlü regresyonu veya travmatik durumları içeren herhangi bir çalışmayı yaparken, uygun şekilde eğitildiğimizden emin olmalı ve son derece dikkatli davranmalıyız.

Ve sonra eğlence amaçlı bir kopukluk var. İnsanlar çeşitli nedenlerden dolayı geçmişlerindeki belirli veya genel bir noktaya geri dönmekle ilgilenirler. Bazı insanlar hayatlarının duygusal açıdan yüklü zamanlarını yeniden deneyimlemek ister. Bazıları geçmiş yaşamlar kavramına inanıyor ve bu olasılığı araştırmak istiyor. Bu uygulamayı savunmuyorum, nokta.

Hipnoterapist, herhangi bir amaç için herhangi bir regresyon tekniğini kullandığında, danışanın son derece duygusal bir duruma gelme ihtimalinin her zaman bulunduğunu hatırlamalıdır.

bu onların güçlü ve belki de oldukça acı verici bir abreaksiyon yaşamasına neden olur.

Şahsen ben eğlence amaçlı abreaksiyonun değerini pek anlayamıyorum, ancak psikoterapide histrionik veya narsisistik kişilikleri olan kişilerle tanışacaksınız ve onlar bazen bu deneyimleri arıyorlar. Belki de yoğun bir duygu üretmenin, onları bir ilerleme noktasına getirmese de, sadece histrionik veya narsisistik özelliklerini güçlendirse bile, katarsis veya rahatlama sağladığına inanıyorlar. Bu nadir ama gerçek olasılığın farkında olun ve dikkatli ilerleyin. Boşalmaların terapötik bir değeri olmadığını düşünüyorsanız, devam etmeyin.

Etik hipnoterapist her zaman zarar vermekten kaçınmayı amaçlar. Bu nedenle, herhangi bir terapötik amaç göz önünde bulundurulmadan kasıtlı olarak ani bir kopmaya neden olmak, danışanın durumunun kötü değerlendirildiğinin veya danışanın psikolojik sorunlarının geleneksel danışmanlığa veya psikiyatrik yaklaşımlara yönlendirme yoluyla en iyi şekilde çözülebileceği bir zamanda hipnozla tedavi edilmeye çalışıldığının göstergesi olabilir.

Şimdi bariz soruya geliyoruz: Abreaksiyon meydana geldiğinde ne yaparız? Öncelikle mevcut sorunla ilgili değilse dokunmayın. Örneğin danışanımız sigarayı bırakmak için bize geldiğinde ve herhangi bir nedenle daha önceki bir travmatik deneyime bağlı olarak bir abreaksiyon meydana geldiğinde, mevcut problemin terapötik bir ilgisi olmadığı için konuyu kendi haline bırakıyoruz. Müşterimizi tekrar elimizdeki göreve odaklıyoruz, bu durumda bu bir sigara bırakma seansıdır.

Lütfen şunu bilin ki, sigarayı bırakma seansı sırasında danışan nadiren ani bir tepki yaşar, çünkü bu genellikle oldukça basit bir süreçtir. Bununla birlikte, eğer bir danışan herhangi bir seans sırasında kendiliğinden ani bir tepki verirse, ona kendinizden emin bir şekilde, sanki tamamen kontrol sizdeymiş gibi, %100 sakin ve rahatlamışsınız gibi, güvende olduklarını, iyi olduklarını, sıkıntı verici sahnenin akıllarından kaybolduğunu söyleyin. ve bu güvenli ve konforlu ofise geri dönüyorlar ve mevcut sorunları sizinle birlikte çözmeye yöneliyorlar.

İkincisi, onlara asla dokunmayın. Tekrar edeyim: Tepki veren insanlara dokunmayın. Onları sandalyelerine bırakın. Herhangi bir nedenle etrafa savrulurlarsa, onları güvende tutmaya çalışın, gerekirse mobilyaları hareket ettirin, gerekiyorsa yavaşça yere doğru yönlendirin, ama gerçekten ama gerçekten yapmamaya çalışın.

onlara dokunun. Boşalma sırasında hastaya dokunmak, onlar için son derece stresli fiziksel tepkiler doğurabilir ve bu, özellikle duygular yoğunsa bizi riske atabilir. Ve bu gibi durumlarda müşteriye dokunmak aynı zamanda sorumlulukla ilgili sorunlara da kapı açar.

Hipnozda danışana dokunmanın uygun olduğu bazı zamanlar vardır; örneğin utandırıcı olmayan, cinsel olmayan, omzuna nazik bir dokunuş ya da belki vurgulamak için eline dokunmak kabul edilebilir. Ancak, ön konuşma sırasında olduğu gibi her zaman önceden bilgilendirilmiş onam almalısınız; "Seans sırasında koluna dokunabilirim. Eğer bunu yaparsam, bu sadece senin daha fazla rahatlamana yardımcı olmak içindir. Bu sorun olmayacak mı?" Dokunuşumuzun amacını açıklamak ve onlara bunu yapmanın sizin için sorun olmayacağını söylemelerini sağlamak önemlidir. Ancak bir abreaksiyon sırasında asla danışanınıza dokunmayın. Bu katı ve hızlı kuralın çiğnenmesi amaçlanmamıştır.

Üçüncüsü, eğer daha önce bir abreaksiyon yaşamadıysanız veya tanık olmadıysanız, bunun sizin için zor olacağını, hatta korkutucu olabileceğini bilin. Koltuk altı deodorantının reklamında şöyle yazıyordu: "Sizi asla terlediğinizi görmelerine izin vermeyin." Şimdi iyi bir terleme önleyici satın aldığınızı ummanın zamanı geldi, çünkü iyi bir hipnotist kontrolü elinde tutabilir.

Duygusal bir kriz sırasında sakin ve kontrolü elinde tutmak çok önemlidir, böylece bir sonraki adıma geçebiliriz: Danışanımızı şimdiki zamana geri getirecek bir öneri yaratmamız gerekir.

Basit bir örnek, "Bob, şu anda deneyimlediğin şey senin için kesinlikle zor." (Bu tempolu bir ifadedir; bizi onların gerçekliğine getirir ve sonunda onları da kendi gerçekliğimize geri getirir. Bunlardan birkaçını kullanmak çoğu zaman faydalıdır.) "Sizi şimdiye taşıyacağız. Artık bugün. Bugün hayatınızda yaşadığınız olaylara dönüp bakabilirsiniz. Şu anda ofisimdesin. Benim odamdasın. Geçmişte yaşananlar geçmişte kaldı. Şu anda benim ofisimdeyiz. Ofisimdeyken derin bir nefes alıyoruz. Rahatlıyoruz. Kendimizi güvende hissediyoruz. Kendimizi güvende hissediyoruz. Geçmişte olup da şimdi olmayan zor olaylarla bile içimiz rahat ediyor." Bu tür kısa bir senaryo, danışanın travmatik zihniyetinden kurtulmasına yardımcı olacaktır.

Kendinize güvenin ve sağduyunuzu kullanın. Müşterinizin gerçekliğine sıkı bir şekilde adım atın, onları olumsuzluklarını bırakmaya veya bırakmaya yönlendirin.

zor duyguları ortadan kaldırır ve onları bilinçli olarak şimdiki zamanın güvenli ortamına geri götürür.

Lütfen unutmayın: Ruhsatlı bir akıl sağlığı uzmanı değilseniz - yalnızca hipnotist olarak sertifikanız varsa - birçok eyalette, hipnozun bir parçası olarak yönlendirilmiş abreaksiyon uygulamak, ruhsatsız psikiyatri veya psikoloji yapmak olarak kabul edilebilir; Bu tür bir terapiye katılma eğiliminiz varsa, öncelikle yerel yasalara başvurmalı ve uygun eğitim ve yeterlilik belgesi almalısınız.

Uygulama, Aile ve Yönlendirmeler

Arkadaşlarınıza ve ailenize hipnoz uygulamak kolaydır. Sizi rahatlamak ve olumlu düşünmek için bazı basit önerilerde bulunmanızı ve belki de yeterince uzun süre hareketsiz oturabileceğiniz herhangi biriyle eğlence amaçlı bazı hipnotik fenomenlerin üzerinden geçmenizi tavsiye ederim. Bu, becerilerinizi geliştirmenin ve önemsediğiniz kişilerle hipnozu paylaşmanın eğlenceli bir yoludur.

Pratik derken, pıtırtı ve sunum tarzınızı mükemmelleştirmek amacıyla deneyin, deneyin ve tekrar deneyin, çünkü gerçekte tanıdığınız insanları etkili bir şekilde hipnotize etmek, faydalı terapötik seanslar için yüksek düzeyde transa ulaşmak gerçekten zor olabilir. .

Arkadaşlarınız ve aileniz, sizin öyle olduğunuzu bildiklerinde (ya da en azından size söylendiğinde) bile sizi genel olarak yetkili bir profesyonel olarak değil, bir arkadaş ve aile üyesi olarak göreceklerdir. Onları hipnotize ettiğinizde kendilerini tuhaf veya aptal hissederler ve ön konuşmanıza rağmen aile sırlarını veya insanların endişelendiği her şeyi ifşa etmekten endişe duyabilirler. İşte bu nedenle aileniz ve arkadaşlarınız üzerinde pratik yapmak çok önemli ve faydalıdır: Yakınlarınızı asla hipnotize etmeseniz bile, zorlukların üstesinden gelmeyi, özgüveninizi geliştirmeyi ve ön konuşmanızı mükemmelleştirmeyi öğrenirsiniz.

Pratik yapın, pratik yapın, pratik yapın. Tekrar ediyorum, hareketleri ne kadar çok yaparsanız, tümevarımları okursanız ve öneriler oluşturursanız o kadar iyi olursunuz. Artık çatalın, domuz pirzolanızı kesmek için bıçakla yan yana çalışması için ihtiyaç duyduğu motivasyona sahip olduğunu önerin. Arabanızın gün boyunca çalışması ve motor çalıştırması için ihtiyaç duyduğu enerjiye sahip olmasını önerin. İşe giderken hayali bir müşteriye hipnotik süreci açıklayın. Bu uygulamayla evinizdeki ve arkadaş çevrenizdeki herkesi çılgına çevirebilirsiniz, ancak becerileriniz geliştikçe karşılığını alacaksınız.

Tanıdıklarımızı hipnotize etme pratiği yaparken rahatlamak ve eğlenmek önemlidir. Eğer gülerlerse, siz de onlarla birlikte gülün ama onların odaklanmasını sağlayın. Süreç konusunda rahat olun; sakin güveninizi anlayacaklardır. Ve kendinden emin olmalısın.Bilmekhipnozcunun sen olduğunu.

Bununla birlikte, hipnozun yalnızca denek istekli olduğunda işe yaradığını unutmayın; bu nedenle, ergenlik çağındaki çocuğunuza odasını temizlemesi ve ödevlerini yapması için önerilerde bulunurken bir seans boyunca kanepede hareketsiz oturmaya zorlayamazsınız. Teröre dayalı trans çalışması işe yaramıyor. Aileniz ve arkadaşlarınızla pratik yapmak, tarzınızı ve yaklaşımınızı mükemmelleştirmek, pıtırtılarınızı formüle etmek, ayarlamak ve ezberlemek ve terapötik öneriler oluştururken rahat olmanızı sağlamak içindir.

Bununla birlikte, hipnozcu olduğunuzu ve insanların kilo vermelerine, sigarayı bırakmalarına, sahne korkularını yenmelerine vb. yardımcı olmayı düşündüğünüzü açıkladığınızda ve özellikle birkaç başarılı gösteri yaptıktan sonra, bazı arkadaşlar ve aile üyeleri bulabilirsiniz. her türlü konuda yardım için yanınıza geliyoruz.

Eğlence, pratik ve hafif konular için hipnoz, arkadaşlarınız ve ailenizle harikadır, ancak ciddi, ağır iş sorunları için lütfen iyi tanıdığınız kişileri başka bir profesyonele yönlendirin. Öncelikle ağır işlerle uğraşmaya henüz hazır değilsiniz. Ve hipnotik süreç, müşteri ile hipnozcu arasında belirli bir düzeyde güven gerektirir. Yabancılar ofisinize aile veya arkadaş geçmişi veya 'bagaj' olmadan gelecekler ve ofisinizden bunlar olmadan da ayrılacaklar. Geleneksel terapinin "ikili ilişkilere" (danışanlarla arkadaş olmaya) karşı kuralları vardır ve etkileşimde bulunduğunuz insanlarla sağlıksız, eşitsiz ve hatta etik olmayan ilişkiler kurmamak için genellikle bu çizgileri hipnozla da çizmek en iyisidir. gerçek dünya.

Ve daha tecrübeli oluncaya kadar lütfen size ağır işlerle gelen tanımadığınız kişileri de yönlendirin. Yönlendirme yapmak iyi bir klinisyenin ayırt edici özelliklerinden biridir. Tüm insanların her şeyi olamayacağımızı ve başka yetkin profesyonellerin mevcut olduğunu kabul edin.

Yetkili bakımı sağlamak için yetkin olmamız gerekir. Sürekli olarak öğrenmeli, pratik yapmalı ve becerilerimizi ve bilgi tabanımızı genişletmeliyiz ve bu zaman alır. Bir müşteriniz daha önce üzerinde çalışmadığınız bir konu için randevu istediğinde konu hakkında biraz araştırma yapın. Başkaları tarafından kullanılan müstehcen yaklaşımları inceleyebilmek için İnternet'te hazır metinler arayın. Hipnozcu bir arkadaşınızı arayın ve onun tavsiyesini veya fikrini sorun. Bu şekilde öğreniyoruz.

Ve sonra bir karar ver. Bu müşteriyle ilgili sorunu ele alma konusunda kendinizi rahat, kendinden emin ve yetkin hissediyor musunuz? Belki de yaparsın

bu şekilde hisset. Ama atıfta bulunmakta utanılacak bir şey yok. Bir yönlendirme ağı oluşturmak yalnızca iyi bir iş olmakla kalmaz, aynı zamanda sorumluluğumuzu yönetmemize ve iyi bir iş çıkarmamıza da yardımcı olur.

Klinik hipnoz birçok durum için bir tedavi yöntemidir, ancak her zaman tüm durumlar veya tüm hastalar için en iyi yöntem değildir. Hem başka bir yaklaşımın danışan için ne zaman daha yararlı olacağını anlayabilmeli, hem de onu alternatif terapi için uygun bir kaynağa yönlendirebilmelisiniz. Topluluğunuz içinde ağ oluşturmak ve sizin sağlayamayacağınız veya sağlamakla ilgilenmediğiniz hizmetleri sağlayan mevcut klinisyenler ve kuruluşlarla tanışık ve arkadaş canlısı olmanız yararlı olacaktır, böylece müşterilerinizin ihtiyaç duydukları yardımı almalarına yardımcı olabilirsiniz ve böylece onlar da onlara yardımcı olabilir. orada olduğunuzu ve hipnoza hazır müşterileri size yönlendirebileceğinizi biliyorum.

BÖLÜM 8

Hipnotik Olaylar

Her insanın farklı olması ve farklı yaşam deneyimlerine sahip olması gibi, hipnoz altındayken de her insan, muhakeme yeteneğindeki, farkındalıktaki ve yaratıcı hayal gücündeki değişikliklerden kan basıncı, kalp atış hızı, vücut ısısı ve diğer duyusal duyulardaki fiziksel değişikliklere kadar biraz farklı deneyimler yaşayacaktır. algılar. Bu değişikliklere hipnotik fenomen diyoruz.

Hipnotik fenomenler, eğlence amacıyla hipnoz sergileyen sahne hipnozcuları için ekmek ve tereyağıdır. Klinik hipnoterapide elbette eğlence amaçlı hipnotik katalepsi veya amnezi göstermeyeceğiz, ancak müşterilerimizi hipnotik sürecin gerçek ve geçerli olduğuna ikna etmek amacıyla bunlardan bazılarını açıklayabilir ve gösterebiliriz, böylece kendilerini rahat hissedebilirler. hipnoz fikri. Eğer yaratıcı ve açık fikirliysek, sahne hipnoz gösterilerinden klinik olarak öğrenebiliriz.

Bir hipnozcu olarak ilk sahne şovumu sanki dün olmuş gibi hatırlıyorum. Bir sahne gösterisini canlı yayınlamadan önce pratik yapmanın gerçekten bir yolu olmadığından, ilk seferde doğru şekilde yapmalısınız - ancak sahne hipnozunda pratik deneyiminiz yoksa, bunu başarmak için gereken güveni geliştirmek zor olabilir. ilk gösteri.

Gösteri sırasında bir bayana 2 sayısının varlığını unutmasını önerdim. (Bu sık sık yapılan bir sahne gösterisidir, çünkü sadece oldukça komik olmakla kalmaz, buna tanık olmak da tek kelimeyle şaşırtıcıdır ve gösteri tamamen '' seyirciyi hayrete düşürüyor.)

Ona sağ elini uzatıp parmaklarını saymasını söyledim. Bana baktı, eline baktı ve saydı: "1, 3, 4, 5, 6", sonra bana utangaç bir sırıtış verdi.

Seyirci şaşkına dönmüştü - ama ben de öyle; gerçekten işe yaradı! Daha sonra diğer elini uzatıp tüm parmaklarını saymasını istedim. Yaptı ve "1-3-4-5-6-7-8-9-10-11" dedi. Bunun üzerine kalabalık çılgına döndü ve ben de şaşkınlığımı gizlemeye çalıştım.

Gösteriden sonra, ben de hâlâ biraz inanamayarak, ona deneyiminden bahsettim. Sahnede geçirdiği bir saat hakkında çok az şey hatırlıyordu ve açıkça derin bir trans halindeydi.

Elbette bu tür hipnotik fenomenleri göstermenin hipnozcunun izleyiciyi nasıl etkilediğini, şaşırttığını ve eğlence yarattığını önceden biliyordum, ancak buna bir katılımcı olarak tanık olmak ve bunu gerçekleştiren kişi olmak iki farklı şeydir.

Bu kadar kolay işe yaradığına dair şokumu atlattıktan sonra, sahnedeki deneyimlerimden bir şey öğrendim: Hipnotik fenomeni üretmek kolaydır, çünkü bu fenomenler sahnede doğrudan bir komut olarak izole edildiğinde tuhaf veya garip görünse de aslında hipnotik fenomenlerdir. yaşam deneyiminin doğal uzantıları. Hipnotik fenomenin her tezahürü, gerçek hayatta bir dereceye kadar meydana gelir.

Örneğin 'algısal değişiklikler' sık görülen hipnotik olaylardır. Sahne hipnozcusu, katılımcılara donduklarını söylerken bunu kullanıyor ve grup daha sonra ısınmak için içgüdüsel olarak komik şekillerde bir araya toplanıyor. Anneler, çocuklarının dizinde morarma olduğunda aynı fenomeni kullanırlar ve annenin "bö-bö" öpücüğünü öpüp acıyı dindirebileceğini öne sürerler. Büyük maç sırasında kendini yaralayan, ancak kendileri için en önemli şeyi yapmaya devam edebilmek için acıyı bastıran, esasen acı tepkisini son düdüğe kadar geciktiren sporcu, hipnotik fenomen olarak kabul edilebilecek bir şeyin pratiğini yapıyor demektir.

Bir rock yıldızı gibi şarkı söylemek ve dans etmek, ayrışmanın güçlü bir sahne gösterisidir, ancak gerçek hayatta çoğumuz zihnimizde günün stres faktörlerinden hayallerimize doğru yola çıkarız.

Öğrenciler üniversite dersleri sırasında kafalarında alternatif gerçeklikler yaratmalarıyla ünlüdür.

Klinik hipnotist, hipnotik fenomeni danışanlarına çeşitli şekillerde yardımcı olmak için kullanabilir. Açıkçası tıbbi durumlarda analjezi, anestezi ve ideodinamik tepkilerin ortaya konulması yararlı olabilir. Bir danışanın panik bozukluğu, sınav kaygısı veya nikotin yoksunluğuna karşı, ayrışma, duyusal algılar ve diğer fenomenler yoluyla vücudunun fiziksel kontrolünü almasına yardımcı olmak yararlı olabilir. Sınava girenlere, golfçülere ve sporculara ikili gerçekliğin nasıl yaratılacağını öğretmek onlar için inanılmaz performans değeri sağlayabilir. Yaş regresyonu teknikleri, kişinin yaşam olaylarına ilişkin yeni bakış açıları kazanarak geçmiş zorlukları çözmesine yardımcı olabilir ve zamanın bozulması olgusu harika bir stres yönetimi aracıdır.

Artık hipnoz konusunda daha fazla deneyimim olduğu için, bir sahne hipnozu uzmanının katılımcılarını korumak için alması gereken büyük önlemleri anlayabiliyorum ve aynı zamanda istismar potansiyelini de görebiliyorum. Bununla birlikte, sahne hipnozunu küçümseyen profesyonel derneklerin aksine, ben hala hipnotik olayların sorumlu bir şekilde gösterilmesinin aslında klinik hipnoterapi de dahil olmak üzere hipnozun tüm alanını geliştirebileceğini düşünüyorum. Las Vegas'ta ve başka yerlerde düzenli olarak sahne hipnoz gösterilerine katılıyorum ve hipnoza meraklı arkadaşlarımı sık sık yanıma alıyorum çünkü onlar hipnotik fenomenin gücünü görebiliyorlar; insanların iyi vakit geçirdiğini görürler ve hipnozun korkulacak bir şey olmadığını anlarlar.

Hipnotik olaylar yalnızca sahnede veya terapi ofisinde değil, aynı zamanda günlük yaşamda da meydana gelir; biz bu tür şeylerin olup bittiğini fark etmeyiz. Bazen doğal olarak zaman çarpıklığı yaşarız. Hiç çok sıkıcı bir şeyin ortasındayken saati izlemeye başladığınızda zaman çok yavaş akıyormuş gibi görünüp sizi çılgına çevirdiği oldu mu? Peki ya bir şeyin büyüsüne kapıldığınız ve zamanın hızla aktığı zamanlar? Eski klişe 'eğlenirken zaman uçar' sözü güçlü, doğal olarak oluşan derin trans olayını açıkça göstermektedir.

Dilimizin ucundaki bir kelimeyi hatırlayamadığımız zaman doğal olarak hipnotik amnezi yaşarız. Olumsuz halüsinasyonlar yaşarız; bir şeyi her yerde aradığımızda onun her zaman elimizde ya da tam karşımızda olduğunu görürüz. Araba sürerken 'otoyol hipnozu' yaşarız; zihnimiz iş veya akşam yemeğini düşünmekle veya yolda telefonla konuşmakla meşguldür.

arabaya biniyoruz ve sokağımıza çıkana kadar neredeyse eve geldiğimizi fark etmiyoruz.

Hipnotik fenomenler şunları içerir: seçici amnezi, kas katalepsisi, analjezi, anestezi, ayrışma, pozitif halüsinasyon, negatif halüsinasyonlar, duyusal algı değişiklikleri, zaman çarpıklıkları, istemsiz hareket, algısal değişiklikler ve ikili gerçekliğin kurulması. Bunların hepsi kişinin hayatında doğal olarak oluşan şeylerdir ve tedavi sürecinde çok çeşitli şekillerde kullanılabilir. İyi bir hipnozcunun becerisi, bu çeşitli fenomenleri istediği zaman yönlendirebilmek, ortaya çıkarabilmek ve bunları danışanın özel hedefi veya sonucu için kullanabilmektir.

Kas Katalepsisi

Bu belki de hipnotik durumun daha ilginç türlerinden biridir: Vücudun belirli bir bölgesindeki tüm kaslar, o kol, bacak veya elin tamamen hareketsiz ve sıkışmış olduğu ve hareket ettirilemeyeceği noktaya kadar dengeli ve katıdır. Bu fenomen doğal olarak insanların ellerini duvarlara veya kollarına hipnotik olarak yapıştıran sahne hipnozcuları tarafından saldırıya uğrar, ancak bunun klinikte de kullanımları olabilir.

Katalepsi, şizofreniden epilepsiye kadar çeşitli psikolojik ve fiziksel bozukluklarda doğal olarak ortaya çıkar ve özellikle hastamızın sahip olabileceği fiziksel sorunlar irritabl bağırsak sendromu, ağrı, ağrı ile ilişkiliyse, birçok farklı nedenden dolayı hipnotik süreçte kullanılabilir. yönetim veya cerrahi sonrası iyileşme.

Analjezi

Bu, bilinç kaybı olmadan ağrı duyusunun azalması veya yok olmasıdır. Belki bir dermatoloğun siğili çıkarması gerekiyor ve hastanın lokal anestezik maddeye alerjisi var. Anestezist hipnoz kullanabilir ve hastaya deriyi kestiği bölgede ağrı olmadığını telkin edebilir, aslında bölgeyi zihinsel olarak uyuşturabilir. Hala bir miktar duyum ve hissiyat vardır, ancak kişi bıçağın deriyi kestiğini ve siğilin çıkarıldığını görse bile herhangi bir acı hissi olmayacaktır. Anestezide olduğu gibi, bilinç yasaları olsun ya da olmasın, ağrıya karşı genel bir duyarsızlık vardır, ancak anestezi yalnızca acıyla değil, esas olarak derin trans seviyeleriyle ve tamamen duyu kaybıyla ilişkilidir.

Ayrılma

Bu, bir fikir veya deneyime ikinci veya üçüncü şahıs bakış açısıyla bakarak kendinizi ondan ayırmak, başınıza gelen bir şeye sanki başkasının başına gelmiş gibi bakmak anlamına gelir. Psikiyatride ayrışma oldukça kötü bir üne kavuştu, ancak eğer acı verici bir deneyim olduysa ve ayrışmam beni yoğun duygulardan ve travmatize hissetmekten koruyorsa, bunun iyi bir şey olduğunu hissediyorum.

Nasıl oluyor da bazı insanlar Oklahoma City'nin bombalanması veya 11 Eylül gibi sefil durumları ilk elden deneyimledikleri halde duygusal olarak hayatta kalabiliyorlar? Ayrışma yoluyla, psikolojik süreç onları, aksi takdirde duygusal açıdan zararlı olabilecek yoğun düzeyde acı hissetmekten alıkoymuştur. Ayrıştırma, hipnotik süreçte danışanlarımızın geçmişleriyle ve bugünkü işleyiş yetenekleriyle hesaplaşmalarına yardımcı olmak için kullanılabilir. Her zaman söyledim, Bölüm 449'dan alıntı yaparak.Büyük KitapAA'nın (Adsız Alkolikler) kabulü, bugünkü tüm sorunlarımızın anahtarıdır. Kabullenmek, başıma gelenlerden hoşlandığım anlamına gelmiyor; bu sadece onları orada görebildiğim, bakabildiğim ve hoşuma gitmese de var olduğunu kabul edebildiğim ve kabul edebildiğim anlamına geliyor. o zaman bu noktadan ileriye doğru ilerleyebilirim. Bu, müşterilerimizin en değerli bulacağı bir ayrışma şeklidir.

Pozitif Halüsinasyonlar

Olumlu halüsinasyonlar çok ilginçtir. 'Olumlu', sahnenize veya çevrenize gerçekte orada olmayan bir şeyi zihinsel olarak eklemeyi ifade eder. Bunları, hipnozcunun katılımcılara bir korku filmi izlediklerini söylemesi ve ardından katılımcıların bir korku filmi izledikleri halüsinasyonuna uğraması ve bu filme fiziksel ve duygusal olarak tepki vermesi gibi sahne gösterilerinde görebilirsiniz. Bu, herhangi bir gerçek dış uyaran olmadan ve zorlayıcı bir gerçeklik duygusuyla görsel, dokunsal, işitsel, tat alma ve koku alma deneyimlerinin algılanmasıdır. Bu, görselleştirme egzersizlerinde son derece iyi bir şekilde uygulanabilir ve fark edilebilir.

Negatif Halüsinasyonlar

Bu çok güçlü bir hipnotik fenomendir. Olumsuz halüsinasyon, aslında orada olan bir şeyi göremediğiniz zamandır. Hepimiz bunu her gün yapıyoruz, eğer onlara odaklanırsak bize aşırı yüklenebilecek milyarlarca bitlik duyusal veriyi engelliyoruz. Şu anda bunu okurken neyin farkında değilsiniz? Bu çok hipnotik bir soru olmasına rağmen, eminim çevrenize uyum sağlamaya başlayabilir ve belki bazı makinelerin vızıltısını, duvarın veya çatının yerini, belki dışarıdaki kuşların veya arabaların sesini fark edebilirsiniz. Dikkatli bir şekilde okumaya odaklandığınız için bu tür şeyler hakkında olumsuz halüsinasyonlar görüyordunuz. Sahnede yatan katılımcıların üzerinde gerçek bir canlı timsah yürüyüşü yaptıran ve aldıkları olumsuz halüsinasyon telkinleri nedeniyle katılımcıların onun varlığından tamamen habersiz olduğu ünlü bir sahne hipnotisti vakası vardır. Şaşırtıcı ama gerçek.

Hiç sandviç yaparken mayonezi çıkarmak için buzdolabına gittiniz mi? Buzdolabını açıyorsunuz, mayonez arıyorsunuz ama orada bulamıyorsunuz. Mayonezi her yerde ararsın. Sonunda eşinize sorarsınız: “Hey tatlım, mayonez nerede? Mayonezimiz bitti mi?” Hemen oraya gidiyorlar, kapıyı açıyorlar ve gözlerinizin önünde mayonez var.

Orada ne oldu? Negatif bir halüsinasyon gördün. Sandviç yaparken kendinize "Hey, belki mayonezimiz kalmamıştır" önerisini verdiniz ve sonra bu öneriye göre hareket ettiniz. Kapıyı açtın ve tam karşında olmasına rağmen onu görmedin.

Bunu terapiye uyguladığımızda, yalnızca son derece güçlü bir ikna ediciye değil, aynı zamanda yararlı bir anlayış dizisine de sahip oluruz; böylece danışanın daha önce hayatında olumsuz halüsinasyon görmüş olabileceğini, örneğin insanların onlara karşı olumlu tepkilerini fark ettiğimizde, bunlara dikkat çekebilir ve onların dünya görüşlerini gerçekten zenginleştirmelerine olanak sağlayabiliriz.

Değişen Duyusal Algı

Müşterilerimiz hipnotize olduklarında, tam uyanıklık halinde olduğundan farklı hisseder, tat alır, koklar, duyar ve görürler. Bu fenomen rahatlamayı sağlamak için kullanılabilir ve hem hipnotik sürecin hem de hayatımızın doğal bir parçasıdır. Örneğin, ortalama bir gün ve sadece biraz egzersiz yapmak için yürüyüşe çıkıyorsunuz. Yürürken gün batımının çok güzel olduğunu fark ediyorsunuz. Gün içinde gökyüzünü ilk kez fark ediyorsunuz. Gökyüzü oldukça güzel. Gökyüzüne baktığınızda, yaşadığınız görsel duyular o anda vurgulanır, artar ve baskın hale gelir. Duyusal algılarınız geçici olarak öncelikli olarak görsel olacak şekilde değiştirildi. Hipnotik süreçte kullanıldığında, duyusal değişimler neredeyse otomatik olarak rahatlamaya, daha derin trans seviyelerine ve hipnotik sürece fiziksel olarak yanıt vermeye yardımcı olacaktır.

Zaman Bozulması

Bu, hipnotik olayların en sık görülen örneklerinden biridir. Bir gün sırf ne yaptıklarını görmek için bir grup hipnoz etkinliğine gittim. Holiday Inn'de "sigarayı sonsuza kadar bırakmak için kırk dokuz dolar" seansıydı bu. Artık sigara içmiyor olsam da bu adamın 'şovunun' neyle ilgili olduğunu görmeye karar verdim. Büyük bir ziyafet salonunda iki yüz kişi vardı ve sandalyelere oturmak yerine herkesi yere yatırdı. Benim için bu biraz tolere edilebilir bir durumdu, ancak eminim ki odadaki altmış yaşındakilerden bazıları yerde rahat olmayı imkansız buluyordu.

Oturum bittiğinde katılımcılara şu soruyu sordu: “O oturum ne kadar sürdü? Kaçınız deneyimin üç dakikadan kısa sürdüğünü hissetti?” Bir grup insan ellerini kaldırdı. Şok oldum. Daha sonra şu soruyu sordu: "Kaçınız seansın üç ila on dakika arasında olduğuna inanıyor?" Odanın yaklaşık yarısı elini kaldırdı. Ve ardından, "Seansın on ila on beş dakika sürdüğünü düşünüyorsanız elinizi kaldırın." Geri kalanların çoğu ellerini kaldırdı. Ve son olarak, "Kaçınız seansın on beş dakikadan uzun sürdüğünü hissetti?" İki yüz kişiden belki beş ya da altısının eli havadaydı. İnsanların çoğunluğu düşündü

on dakikadan az sürdü. Daha sonra seansın aslında yirmi dokuz dakika sürdüğünü göstermek için podyumdaki dijital saati işaret etti.

Bu adam gibi ben de seanslarımın sonunda müşterilerime neredeyse her zaman şu soruyu sorarım: "Hipnotize edildiğinizde nasıl hissettiniz? Bunun faydalı olduğunu düşünüyor musunuz? Bana nasıl bir deneyim yaşadığını anlat." Bir müşteri şöyle dedi: "Vücudumun gerçekten rahatladığını hissettim. İstesem bile gerçekten hareket edemeyeceğimi hissettim. Ama zihnim keskindi; Bütün bu zaman boyunca neler olup bittiğini tam olarak biliyordum." Daha sonra ona "Sizce bu seans ne kadar sürdü?" diye sordum. "Muhtemelen on ya da on beş dakika kadar" dedi. Müşteriler neredeyse her zaman sürenin uzunluğunu fena halde hafife alıyorlar. Seans otuz dakikadan biraz fazla sürmüştü. Sık sık meydana gelen bu olay elbette son derece etkili bir ikna edici ve hipnotik gücün göstergesidir.

İstemsiz Hareketler

Bunlar hipnotik süreç sırasında doğal olarak ortaya çıkabilir. İndüksiyon veya derinleştirme sırasında danışanlarıma şunu söyleyeceğim: "Gözlerinizde bir dalgalanma fark edebilirsiniz. Cildinizin hemen altında bir titreme fark edebilirsiniz. Bunlar insanların bazen hipnoz sırasında hissettiği veya hissettiği doğal şeylerdir." Bunları deneyimlediklerini fark ettiklerinde hipnoz yaşadıklarını bilirler. Bu da yine güçlü bir ikna edici görevi görüyor.

İdeo-dinamikveya bilinçsiz hareketler, hipnoterapide kullanabileceğimiz bir diğer istemsiz hareket şeklidir. Bunlar, dış veya iç uyaranlara tepki olarak özne tarafından bilinçsiz bir düzeyde üretilen otomatik veya koşullu tepkilerdir.

Trans halindeyken deneyimleyebileceğimiz diğer tetiklenen fenomenlerin aksine, kişi ne yaparsa yapsın ideo-dinamik tepkiler meydana gelir. Bireyin bu bilinçsiz vücut hareketlerini engellemesi veya duygu ve hisleri yeniden yaşamasını engellemesi tam anlamıyla mümkün değildir.

Danışana bilinçaltının bir soruyu evet olarak yanıtlamak için belirli bir parmağı, bir soruyu evet olarak yanıtlamak için başka bir parmağı kaldıracağını söyleyebiliriz.

hayır ile soru. Daha sonra müşteriyi sorgulayabilir ve ona derin sorular sorabilir, aynı zamanda saf ve sansürsüz bilgiler elde edebiliriz.

Bununla birlikte, ideo-dinamikler tanım gereği bilinçdışı tepkiler olduğundan, mevcut ayrışma derecesi ne kadar yüksek olursa, hipnozcu tarafından önerilen duygulara, hareketlere veya hislere verilen tepkiler de o kadar artabilir. Bu nedenle, otomatik yazma veya parmakla işaret etme gibi prosedürleri denemeden önce, ayrışmayı kolaylaştırmak gerekli bir ilk adımdır.

Üç tür İdeo-dinamik Tepki vardır: İdeo-duygusal, İdeo-motor ve İdeo-duyusal.

İdeoaffektif - Duygusal Tezahürler

Duygusal tezahürler otomatik tepkilerdir. Her bireyin deneyimlerine bağlı yanıtlar. Bir şeye dair duygulardan tamamen yoksun olmak neredeyse imkansızdır. Her insan, hayatındaki çeşitli olaylara geniş bir yelpazede duygusal tepkiler sergiler ve bunlara bağlanır; bu tepkiler, mizaç ve yoğunluk derecesi açısından kişiden kişiye ve durumdan duruma farklılık gösterebilir. Trans halindeyken, bireyin hipnoterapistin önerilerinin içerdiği fikirlerle ilişkili duyguları yüzeye çıkabilir; örneğin gömülü olumsuz acı ve umutsuzluk duyguları veya olumlu sevinç ve zevk duyguları gibi.

İdeomotor - Fiziksel Belirtiler

Vücudun kişinin düşüncelerine verdiği bilinçsiz tepkilere genellikle İdeomotor Yanıtlar denir. Buna daha çok 'beden dili' denir.

Terapötik ortamlarda ideomotor yanıt, ayrışmayı kolaylaştırmak, trans durumunu derinleştirmek ve yanıt vermenin bir göstergesi olarak kullanılabilir.

Idosensory - Duyusal Tezahürler

Bunlar hipnotik telkinlerin işlenmesiyle ilişkili otomatik zihinsel duyum deneyimleridir. Hipnozcu, bir deneyimle ilişkili çeşitli duyusal bileşenlerin ayrıntılı bir tanımını verecektir; bu, danışanın hipnotize

Bu hisleri, geçmişteki kişisel deneyimin miktarına ve türüne göre belirlenen bir dereceye kadar deneyimleyin.

Kum kovası testlerinde olduğu gibi elin havaya kalkması veya alçalması gibi olaylar da ideodinamik hareketin örnekleridir. Telkinlere verilen bu tür yanıtları gözlemlerken, aradığımız şeyin pürüzsüz akıcılık ve kasıtlı hareket olmadığının farkında olun; tamamen bilinçdışı zihinlerden kaynaklanan titrek, otomatik ve istemsiz hareketler arıyoruz.

El havaya kaldırmada, hem doğrudan hem de mecazi telkin sonucunda kollarından birinin otomatik olarak kalkması, diğer telkinleri sırtında taşırken yararlı olabilir. Örneğin, 'Artık sağ eliniz sanki tüy kadar hafif olan binlerce helyum balonu tarafından çekilmiş gibi havaya yükselmeye başlayacak ve şimdi giderek daha yükseğe yükselecek. Bu el ne kadar yukarı çıkarsa, transta o kadar derinlere inersiniz ve yakında alacağınız faydalı telkinlere her seviyede o kadar eksiksiz yanıt verirsiniz.

Algısal Değişiklikler

Bu güçlü hipnotik fenomenler fiziksel açıdan değil, bilişsel açıdan ortaya çıkar. Bunlar sıklıkla anne ve çocuk arasındaki gerçek hayatta ortaya çıkar. Üç yaşında bir çocuk düşüyor, dizini sıyırıyor ve ağlamaya başlıyor. Annem ne yapar? Gelip daha iyi hissetmesi için yarayı öpüyor. Annem öpücüklerin acıyı dindireceği telkinini veriyor, sonra memeyi öpüyor, çocuk gülümsüyor, onu silkiyor ve oynamaya geri dönüyor.

Hipnotik olaylara tanık olmak ilginç ve belki de şaşırtıcıdır, ancak yine de tamamen doğaldırlar.

(Ara bölüm)

Hipnozu Öğrenmek

Şimdi bir dakikanızı ayırıp son birkaç bölümde öğrendiklerinizi düşünün. Zaten hangi bilgi ve becerileri kazandınız?

Hipnozun ne olduğunu, insanları buna nasıl hazırlayacağınızı, hipnotik durumu nasıl başlatacağınızı ve hipnoz sürecini nasıl derinleştireceğinizi, etkili telkinlerin nasıl oluşturulacağını ve belirli bir hedef veya amaç için çeşitli hipnotik fenomenlerden nasıl yararlanılacağını ve hipnozun nasıl uyandırılacağını biliyorsunuz. transtan gelen müşteri.

Hipnozu basılı olarak öğrenmek zor bir konu olabilir ve sizin açınızdan çaba ve enerji gerektirecektir. Bu kitapla Nathan ve ben size ihtiyacınız olan temel araçları veriyoruz, ancak bu bilgiyi gerçek dünyaya taşıyıp uygulamak size kalmış.

Umarım pratik yapmışsındır. Değilse, şimdi başlama zamanı! Penceredeki bitkiye hipnozun nasıl çalıştığını açıklayın. Köpeğinize bir indüksiyonu söyleyin. Mikrodalga fırına, her söndüğünde kendisini neşeli ve iyi yapılmış bir iş konusunda coşkulu hissedeceğini önerin.

Her fırsatta hipnozu uygulamanın yollarını ve fırsatlarını bulun. Arkadaşlarınız ve aileniz üzerinde basit indüksiyonlar gerçekleştirin ve eğlence ve eğlence amacıyla bazı hipnotik olayları gösterin. Oyuncak ayıları, masa lambalarını ve sallanan sandalyeleri hipnotize edin. Tekrar tekrar pratik yapın, pratik yapın, pratik yapın. Ve

sonra biraz daha pratik yapın. Ciddi sorunlarla klinik hipnoz girişiminde bulunduğunuzda deneyimli ve yetkin bir hipnozcu olduğunuzdan emin olun.

Bunu okuyup şöyle düşünüyor olabilirsiniz: "Nathan, Richard, siz bunu yıllardır yapıyorsunuz, ama nasıl benden bir kitap okuyup sonra dışarı çıkıp insanları hipnotize etmeye başlamamı beklersiniz?"

Öncelikle sizden sadece bir kitap okumanızı beklemiyoruz (ancak hipnotize etmeye başlamanızı da bekliyoruz!) Hipnozun nasıl yapıldığını öğrenmek, sadece birkaç sayfa okumakla veya birkaç DVD izlemekle gerçekleşebilecek bir şey değildir. veya tek bir hafta sonu eğitim kursundan. Hipnoterapiyi profesyonelce uygulamayı öğrenmek sizin açınızdan çok zaman ve çaba gerektirecektir. (Ve bol bol pratik!)

Şu ana kadar okuduklarınızdan bunalmış hissediyorsanız, bir ara verin, kısa bölümleri tekrar okuyun ve kısa bölümleri teker teker uygulayın.

Daha fazla bilgi ve anlayış kazanmak için birçok ek kaynak mevcuttur. Tümevarım ve derinleştirme yaklaşımlarından hipnotik dile ve etkili müstehcen senaryo yazımına kadar çeşitli tek konularda çeşitli eğitim videoları sunuyoruz. İndirebileceğiniz ve çalışabileceğiniz yazılı senaryolar ve dinleyip öğrenebileceğiniz sesli senaryolar vardır. Canlı eğitim sınıfları, çevrimiçi atölye çalışmaları ve daha fazla ders kitabı ve daha fazlası var. Hipnoz becerilerinizi geliştirmek için mevcut eğitim fırsatlarını hiçbir zaman tam olarak tüketemeyeceksiniz.

Eğitim süreci çok zaman alıyor ve bazıları hipnozu öğrenmenin hayat boyu bir yolculuk olduğunu söyleyebilir. Bununla birlikte, pratik yaparak, danışanlarınıza bazı rehberli imgelemler ve indüksiyon ve derinleşme için ilerleyici kas gevşemesi konusunda rehberlik edecek ve olumlu değişim için basit öneriler sunacak kadar bilgi sahibi olursunuz. Sonunda, hipnotik dil ve hipnoz sonrası telkinler konusunda daha rahat hale geldikçe, bunları iyileşme sürecine dahil edebileceksiniz.

Basit hipnoz yapmanın o kadar da büyük bir şey olmadığını anlamanız faydalıdır, özellikle de bu durum doğal olarak herkesin başına her gün geldiğinden. Kolayca küçük başlayıp gelişebilirsiniz, böylece yavaş yavaş kendinizi küçük indüksiyon ve rahatlama parçalarından hipnotik fenomenlerin ve anında indüksiyonun daha güçlü örneklerine taşıyabilirsiniz.

Birlikte pratik yapacak arkadaş ve aile ararken hafif ve saygılı olun. Gülebileceklerini veya gergin olabileceklerini önceden kabul edin. Ancak kendinize güvenmeli ve rahat olmalısınız. Hipnozu ciddiye alın, ancak sadece yakınınızdaki kişilerle pratik yaptığınızda rahatlayabileceğinizi ve eğlenebileceğinizi de unutmayın.

Pratik yapmak denemek demektir, denemek ise başarısızlığa yer olduğu anlamına gelir. Başarısız olacaksın. Bazen arkadaşınız pes edecek ve başlangıç sürecini takip edecek kadar rahatlamayacaktır. Bazen ne söylemek istediğinizi unutursunuz ve transa girersiniz. Bazen anneniz ön konuşmanızı dinleyecek kadar uzun süre gülmeyi bırakamaz. Ne olmuş? Bu şekilde öğreniyoruz. Genellikle son denemenizin neden başarısız olduğunu kolayca anlayabilirsiniz ve bu nedenle bir dahaki sefere yaklaşımınızı ayarlayabilirsiniz.

Devam edin, pratik yapmaya devam edin ve hipnotize etmeye devam edin. Çok geçmeden kendinizi bile şaşırtacaksınız.

Ek temel ve ileri eğitim kaynakları için lütfen şu adresi ziyaret etmekten çekinmeyin:

www.SubliminalScience.com

www.KeysToTheMind.com

BÖLÜM 9

Uygulamalar ve Uyarılar - Hafıza ve Yaş Regresyon

Hafıza Çağırma

Sınav kaygısı ve güven oluşturma gibi konularda hafızanın hatırlanması için hipnoz oldukça etkilidir. Genel olarak sorun hafızayla ilgili değil, endişeyle ilgilidir; muhtemelen unutmanın yarattığı endişe ve stres, panik kaynaklı bir engelleme etkisine neden olur. Bu durumda danışana sınav durumlarında nasıl rahatlayacağını, odaklanacağını ve farklı düşüneceğini öğretmek, özenle çalıştığı sınavları geçmesine yardımcı olmak açısından oldukça faydalı olabilir.

Bununla birlikte, klinik ve adli hipnozda hafıza ve geçmiş olayların ayrıntılarının hatırlanmasıyla ilgili oldukça tartışmalı bazı konular vardır. Anlamamız gereken şey, fotoğrafın aksine hafızanın statik olmadığıdır. Bellek akıcıdır ve zamanla değişir, bu nedenle her zaman %100 güvenilir değildir. Zihin hatırlayamazsa boşlukları kendi yaratımlarıyla dolduracaktır.

Hipnoterapide danışanın bize geçmiş travmalar veya suçlarla ilgili anlattıklarının dışarıdan doğrulanması çok önemlidir. Bu, kalbin

1980'li ve 90'lı yıllardan kalma, bastırılmış hafıza sorunu; çocuklara yönelik cinsel istismar, şeytani ritüel tarikatları ve diğer iğrenç suçlarla ilgili çok sayıda yüksek profilli davanın mahkeme sistemine çarptığı ve bunların çoğunda hipnozun, kurbanların hafızasını hatırlamayı geliştirmek için kullanıldığı dönem. Sonuç olarak, hipnoz yoluyla edinilen anıların sahte olabileceği ortaya çıkınca mahkumiyet kararı verildi ve birçoğu iptal edildi.

Bastırılmış hafıza terapisi, ruh sağlığı uzmanları ve hipnoz uzmanları için büyük sorumluluk gerektiren bir alandır. Bastırılmış anıların ortaya çıkışının sahte ya da hayal ürünü olduğu ortaya çıktığında ortaya çıkan "Yanlış Bellek Sendromu" deneyimi, kendi duygusal ve psikolojik sonuçlarını taşır. Bugün hipnotik yöntemlerle bastırılmış hafıza terapisi uygulayan herkes davalara hazır bir ördektir.

Bilinen olayların (örneğin soygun veya tecavüz) anılarını hatırlamaya yardımcı olmak için adli hipnoz kullanmanın kabul edilebilir olduğunu vurgulamak isterim, ancak bu (a) dikkatle, (b) hafızanın esnek, değişken olduğunu kabul ederek yapılmalıdır. uyarlanabilir ve her zaman doğru olmayabilir, (c) çoğu zaman mahkeme davalarında kullanılamayacağının kabul edilmesi ve (d) hipnotize edilmiş bir tanığın ifade vermesine hiçbir şekilde izin verilmeyebilir.

Her yargı alanının kendi kuralları vardır ve bunlar elbette her an değişebilir. Birkaç on yıl önceki bu yüksek profilli davalar nedeniyle, mahkemeler artık hipnotik anı hatıralarını kabul etme konusunda çok çekingen davranıyor çünkü hafızanın statik olmadığını biliyoruz. Eğer müşteri hipnoz altındayken tanıklık için gerekli olayları hatırlayabileceğine inanıyorsa, öncelikle anıları doğrulamanın başka yollarını aramalı ve anılar geri çağrıldığında kurtarılan olayın ayrıntılarının geçerliliği doğrulanmalıdır. Hipnoterapistler, adli hipnozda bunu "bilgilendirilmiş onam" koşulu haline getirmeye özen göstermeli ve eğer biri size anılarını hatırlama hizmetleri için gelirse, devam etmenin gerçekten iyi bir fikir olup olmadığını görmek için önce avukatlarıyla görüşmelerini sağlamalısınız veya Olumsuz.

Geçmişe gelince pek çok uyarı var. Terapide asıl soru dün ne olduğu değil, bugün hangi yöne gittiğimizdir? Bu yönde ilerlemek için hangi becerilerin öğrenilmesi gerekiyor?

Yaş Gerilemesi ve Yaş İlerlemesi

Yaş gerilemesi, bastırılmış hafıza terapisinden farklıdır ve hipnoterapiyi yürütmenin tamamen uygun ve kabul edilebilir bir yöntemidir. Yaş gerilemesi, hipnotik süreç sırasında danışanlarımızı hayatlarının bir noktasına, belki düne, belki bir ay öncesine, belki on yıl öncesine, hatta belki çocukluğa geri götürdüğümüz, sanki geçmiş olayları sanki onlarmış gibi yeniden deneyimledikleri zamandır. bunları yeniden yaşıyorduk.

Yaş regresyonu hafızayı güçlü bir şekilde geliştirebilir. Ancak daha önce de tartıştığımız gibi dikkatli kullanılmalıdır çünkü sorumsuz yaş gerilemesi abreaksiyona veya sahte anıların oluşmasına neden olabilir. Peki, potansiyel olarak olumsuz olan bu yanıtlara rağmen neden yaş regresyonunu kullanmak isteyelim ki?

Yaş regresyonu genellikle Elman'ın Hipnoanalizi gibi belirli terapötik süreçlerde kullanılır; burada kişi regresyonu bir sorunun nedenini veya tetikleyicisini "belirlemek" için kullanır ve keşiften elde edilen anlayışlar sorunun çözülmesine yardımcı olur. Regresyonlar ile hafızayı geri getirme arasındaki temel fark, regresyon yaparken kişinin sadece geriye dönüp bir olayın parçalarını hatırlamaya çalışmak yerine, sanki olaya ilk kez katılıyormuş gibi olayları ilk elden deneyimlemesidir. Tüm uygun önlemlerle birlikte kullanıldığında bu, danışanın geçmiş zamanlarına ve deneyimlerine dair içgörü kazanmanın çok güçlü bir yoludur.

Regresyon, diğer fenomenler gibi doğrudan öneriler, metaforlar veya her ikisinin birleşimi yoluyla ortaya çıkarılabilir. Örneğin, tümevarım ve derinleştirmeden sonra şunu önerebilirsiniz: “Şimdi bu sorunu ilk yaşadığınız zamana geri döneceğiz. Şimdi geriye dönüp, günler ve saatler boyunca, zaman geriye dönerek, bunu ilk kez deneyimlediğiniz zamana geri döndüğünüzde bana haber verin.” Daha sonra "Şu anda neredesin?" gibi basit sorular kullanırsınız. veya "Kaç yaşındasın?" ve “Ne görebiliyorsunuz / duyabiliyorsunuz / hissedebiliyorsunuz?” onları olay yerine yönlendirmek ve ardından sorunun gerçek mekanizması hakkında onları sorgulamaya başlamak.

Ayrıca yaşın ilerlemesi adı verilen hipnotik bir olgu da vardır. Sadece zamanda geriye gidip bakmakla kalmıyoruz, aynı zamanda zamanda ileriye de gidebiliyoruz. Şimdi, tabii ki geleceği tahmin edemeyiz, dolayısıyla yaş ilerlemesinden bahsederken kastettiğimiz şey tutumlarımızı, değerlerimizi, niteliklerimizi, güçlü yönlerimizi, kaynaklarımızı ve niteliklerimizi alıp bunları gelecekteki bir durumun temsiline uygulamaktır. Danışana gelecekte kendisini sigara içmeyen biri olarak temiz hava soluduğunu, sigarasız hayatın tadını çıkarabildiğini, büfede tıka basa yemek yemeden veya hipnoterapi üzerinde çalıştığı konu ne olursa olsun görmesini önerebiliriz.

Öneri yoluyla, danışanın deneyimlerini ve bugün kendisi hakkında bildiklerini gelecek algısına doğru uygulamasına yardımcı olabilirsiniz. Oluşturulan görüntü doğru olmayabilir, çünkü hiç kimse geleceği kesin olarak bilemez, ancak ilerleme, problem çözmek için mevcut kaynakların kullanılmasına ilişkin duygusal bir deneyim yaratabilir.

Bu, hipnoterapide yararlı ve değerli bir araçtır ve kişisel olarak, yaş ilerlemesinin muhtemelen yeterince kullanılmadığını, yaş gerilemesinin ise muhtemelen aşırı kullanıldığını düşünüyorum.

Bellek en iyi ihtimalle kafa karıştırıcı, en kötü ihtimalle ise tehlikeli bir konudur. Yaşın gerilemesini ve ilerlemesini diğer hipnotik olaylar gibi tedavi edin, ancak dikkatli ve dikkatli hareket edin.

BÖLÜM 10

Hipnotik Dil

Kullandığınız dilin yapısı ve bileşimi, hipnotik sürecin her aşamasında hipnotik önerilerinizi oluşturma ve ifade etme şekliniz son derece önemlidir. Kullandığımız dilin ne kadar 'hipnotik' olduğuna bağlı olarak, yalnızca kendi sözcük seçimimizle anlaşma oluşturabilir, dikkatin odağını değiştirebilir, transa neden olabilir, öneriler yerleştirebilir, bağlantılar veya pozitif dilsel tuzaklar yaratabilir ve çok daha fazlasını yapabiliriz.

Hipnoz dünyasının hipnotik dili (trans seansları sırasında kullandığımız kelimeler ve bunları kullanma şeklimiz) anlamasında ve kullanmasında temel etki, dil becerilerini ve 'ustaca belirsiz' olma yeteneğini o kadar geliştiren Milton Erickson'du. hipnotik hikayeler ve metaforların yardımıyla, görünüşte normal bir konuşma sırasında müşterileri genellikle hipnotize ediyor ve tamamen iyileştiriyordu.

Hipnotik dili öğrenip onu hipnotik sürecin her aşamasına entegre ettiğinizde, danışanların aldıkları tüm telkinleri doğal ve otomatik olarak kabul etmeleri sayesinde, yaptığınız hipnozun etkinliğinin 100 kat artacağını göreceksiniz.

Hipnoterapide danışanlarımızın telkinlerle hemfikir oldukları bir çözüm üretmelerine yardımcı olmaya çalışıyoruz. Tıpkı geleneksel terapide olduğu gibi amacımız danışanlarımızı bulundukları noktaya taşımaktır.

bu 'ah-ha' deneyimini yaşıyor ve sorunlarını hemen çözebiliyorlar. Hipnotik dil, zihnin kaynaklarına belirli bir şekilde odaklanmamızı sağlarken, müşterilerimizin gerçekte kim olduklarına ve gerçekten neye ihtiyaç duyduklarına mükemmel şekilde uyan kendi çözümlerini ve kararlarını bulmalarına yetecek kadar 'ustaca belirsiz' olur.

Aşina olmak isteyeceğiniz birkaç farklı dil kalıbına genel bir bakış yapacağız. Muhtemelen bunların her biri hakkında üç saatlik bir ders hazırlayabiliriz ancak bu metinde kalıp başına yalnızca birkaç paragraf ayıracağız ve daha fazla araştırma yapmak size kalmış. İnternette ve eğitici videolar, kitaplar ve eğitim sınıfları aracılığıyla zengin bir bilgi birikimi mevcuttur ve birisi muhtemelen Milton Erickson'un birçoğu tanımlanmış, tanımlanmış, parçalanmış ve ayrıştırılmış olan hipnotik dil kalıpları üzerine bütün bir yüksek lisans müfredatı geliştirebilir. Bandler ve Grinder tarafından NLP, yani nöro-dilbilimsel programlamayı yarattıklarında incelendi.

Dil kalıpları, danışanlarımızı belirli şeylerden uzaklaştırırken, dikkatlerini diğerlerine odaklamamıza yardımcı olur. Ustaca belirsiz olmak istiyoruz çünkü müşterilerimizle anlaşmazlıklardan kaçınmak ve onların kendi çözümlerini bulmalarına izin vermek istiyoruz. Sonuçta, konu bu noktaya geldiğinde, bir müşterinin gerçekte neye ihtiyacı olduğunu müşterinin kendisinden daha fazla kimse bilemez. Biz sadece hipnoz sürecini onlara bu bilgiye erişmelerini sağlamak için kullanıyoruz.

Bu arada, hipnotik dil tipik olarak dolaylı hipnoz tarzlarına atfedilir. Müşterilerimizin bizimle fikir birliği oluşturmasını istiyoruz. Eğer bir politikacı tartışmalarda başarılı olmak ya da mesajını iletmek istiyorsa, o zaman ustaca belirsiz davranarak, NLP'nin hipnotik dil kalıplarını ve kavramlarını kullanarak buna çok iyi hizmet edebilir. Hipnoz ve NLP hakkında daha fazla bilgi edindikçe, televizyonda konuşan politikacıları izlediğinizde, konuşmaları yazan kişilerin çoğunun her iki konuda da oldukça güçlü geçmişlere sahip olması gerektiğini keşfedeceksiniz. Sözcükler genellikle zıtlık içeren ve özellikle belirsiz olacaktır çünkü politikacının amacı bölünmeler yaratmaktan ziyade fikir birliği oluşturmaktır. İtiraz yaratacak herhangi bir şeyin kullanılmasından kaçınmak istiyor.

Satış görevlileri de NLP'yi faydalı buluyor. Örneğin, bir müşteriye "Bu kırmızı arabayı satın al" demek yerine şöyle diyebilirsiniz: "Ve bugün hangi arabaları alacağınızı düşünürken kendinizi gerçekten çok önemli olan bazı arabaları düşünürken bulabilirsiniz. Dikkatinizi çekin ve kendi garajınızda gururla otururken nasıl görüneceklerini görün. Gibi

Aşağıda ayrıntıları verilen dil kalıplarını öğrenirsiniz, bu kısa örneği tekrar düşünün ve bunun neden bu kadar hipnotik olduğunu tanımlayıp tanımlayamayacağınıza bakın.

Unutulmaması gereken bir diğer husus da bu kalıpların farkında olmadan hepimiz tarafından kullanılıyor olmasıdır.

Hatta danışanlarınızın size sorunlarını anlatırken bu kalıplardan bazılarını kullandıklarını fark edebilirsiniz, bu yüzden onlara dikkat etmeli ve gerekli görürseniz danışanınızı durdurup açıklama yapmasını isteyin; ilk etapta problemlerini çözecek şekilde kendilerini hipnotize etmek için hipnotik dili kullanmış olabilirler.

NLP, bu tesadüfi hipnotik kalıplarla nasıl başa çıkılacağını açıklayan 'Meta Modeli' adı verilen harika bir sistem yarattı. Bu bir NLP kursu olmadığı için burada bu konulara çok detaylı bir şekilde odaklanmayacağız, ancak Meta Model kesinlikle araştırmanız için son derece yararlı olacak bir şeydir.

Nominalizasyon

Birçok başarılı motivasyonel 'guru' isimlendirme ustasıdır. NLP kullanan kişiler, el arabasına konulamayan her ismin isimlendirme olduğunu söylüyor. Bir ekmek kızartma makinesini alıp el arabasına koyabilirsiniz, ancak öğrendiklerinizi alıp el arabasına koyamazsınız.

Öğrenimler mi? Bu bir kelime mi? Evet, bu bir nominalleştirmedir. Herhangi bir deneyimi isme dönüştürerek isimleştirme yapabilirsiniz. Hipnotik dilde şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Yaşadığınız öğrenimler..." Öğrenmek artık bir isimdir. Bu anlamsız bir isim; bir el arabasına konamaz. Ancak öğrenme kelimesini kullanmak müşterimizi öğrenmenin ne olduğunu ve bu yeni kavramın görüntüsünü, sesini, dokunuşunu nasıl deneyimlediğini soyutlamaya zorlar. Öğrenme deneyimi bireysel müşteriye bağlı olacaktır. Bu onların tüm duyusal deneyimlerinden yararlanacak. Nominalizasyon, müşterilerimizi zengin deneyim ve kaynaklarından yararlanmaya ve bunları, kullandığınız kelimelere gerçekten güçlü ve kişisel anlamlar atfetmek için kullanmaya zorlar.

Nominalleştirmelerle ilgili üç dil modeli, belirtilmemiş isimler, belirtilmemiş referans indeksleri ve belirtilmemiş fiillerdir.

Belirtilmemiş İsimler

Diyelim ki bir danışanın benimle fikir birliğine varmasını, hipnozun olumlu bir deneyim olduğu ve kendisine faydalı olacağı konusunda hemfikir olmasını istiyorum. Bunu gerçekleştirmek için şöyle bir şey söyleyebilirim: "İnsanlar sorunlarının üstesinden gelmek için hipnozu başarıyla kullanıyorlar." Peki hangi insanlar? Kim bu insanlar, neredeler? Bu ifadeye katılmamaları zordur çünkü belirtilmemiş bir isim kullanır.

"Akademisyenler (belirli bir isim) sorunları başarılı bir şekilde çözmek için hipnozu kullanıyor" dersem, birisi buna katılmayabilir. Veya, "Meghan hipnozu hayatının kalitesini artırmak için kullanıyor" dersem birileri bu görüşe katılmayabilir veya tartışabilir çünkü bu durum kendilerine değil belirli bir kişiye bağlıdır. Ancak belirtilmemiş bir isimle dinleyiciler yalnızca aynı fikirde olabilir ve böylece fikir birliği sağlanır.

Belirtilmemiş isimler, danışanların belirli isimlerle yaratabileceği bilinçaltı çatışmaların önlenmesine yardımcı olurken aynı zamanda önerilerinizi bir düzeyde kabul etmelerine de neden olur. İnsanlar bu kalıpları iletişimlerinde nasıl kullanacaklarını ve uygulayacaklarını kolaylıkla öğrenip anlayabilirler değil mi?

Belirtilmemiş Referans Endeksleri

Bunlar aslında hiçbir şeye gönderme yapmayan isimlerdir ve bir anlamda belirtilmemiş ismin bir örneğidir. Örneğin, "Ve kişi belirli bir duyguya derinlemesine odaklanabilir." Bu dil pıtırtısı o kadar belirsizdir ki, hem anlaşmazlığı neredeyse imkansız hale getirir, hem de danışanın ideal hissi veya deneyimi kendileri yaratmasına izin verir.

Belirtilmemiş fiiller

Örneğin, "Bir kişi bundan kolayca keyif alabilir..." Burada fiil 'tadını çıkarmak'tır, ancak bu fiilin gönderge indeksi belirtilmemiştir, dolayısıyla bir kez daha ustaca belirsizliğe düşmüş oluyoruz.

Kişi bu üç kalıbın nasıl bütünleştiğini ve örtüştüğünü görebilir ve bunları güçlü ve faydalı bir hipnotik süreçte nasıl kullanabileceğini düşünmekten keyif alabilir ve danışanları tarafından kazara kullanıldığında bunları kolaylıkla tanımlayabilir, değil mi?

Tekrar belirtmek isterim ki, hipnotik dilin amacı tuhaf ya da tuhaf görünmek değil, anlaşma sağlamak ve danışanın söylenenlere ilişkin subjektif yorumunu kabul etmektir. Hipnotik dil, danışanlarımıza verdiğimiz telkinlere uygun bir süreç yaratmak ve kullandığımız kelimeleri kendileri için en anlamlı şekilde yorumlamalarını sağlamaktır.

Sahne gösterilerini izleyen klinisyen çok şey öğrenebilir. Her skeç bir öncekinin zorluğunun üzerine inşa edilir, çünkü skeçten skeçe gösteri boyunca sahne sanatçısı tarafından fikir birliği oluşturulur. Hipnoterapide danışanlarımızla fikir birliği oluşturmak isteriz. Senaryolarımızda hipnotik dil kullanmak bu hedefe ulaşmanın bir yoludur ve eminim ki fark etmeye başlıyorsunuz, bunun başka birçok faydası da var.

Bilmemiz gereken diğer üç dil kalıbı, tamamlayıcı sıfatlar ve zarflar, karşılaştırılabilir ifadelerin kullanımı ve zihin okuma adı verilen bir süreçtir.

Bu üç kalıp hipnotik dilin anahtarıdır çünkü bunlar anlaşma yaratır ve danışanlarımızı odaklanmalarını istemediğimiz şeylerden ayırmaya yardımcı olurken aynı zamanda enerjilerini gitmelerini istediğimiz yönlere uygularlar.

Tamamlayıcı Zarflar ve Sıfatlar

Üst düzey tamamlayıcı zarf ve sıfatların temel konsepti, iki tamamlayıcı sıfatı aynı cümlede birlikte kullanmak, böylece danışanları varsayımlarımızı kabul etmeye teşvik etmektir. Örnekte, "Kendini keşfetmenin hazzını kolayca deneyimleyin", kolayca ve zevk, müşterilerimizin kabul etmesini istediğimiz ön varsayımı yüksek içerik düzeyleri aracılığıyla güçlendiren tamamlayıcı sıfatlar ve zarflardır.

Bu cümlede danışanımızın kendini keşfetme deneyimi yaşayacağını ve bu deneyimin keyif verici olacağını varsayıyoruz. Belli bir gerçeği varsayan cümleler kurduğunuzda bu gerçeğin kabul edilmesi danışanın yararına olacaktır. Ön varsayımlar çok basit olabilir: 'Sigarayı bıraktığınızda;' ya da daha gizli: 'Birkaç hafta sonra aynada kendinize baktığınızda ve sigara içmediğinizi fark ettiğinizde gülümsemeniz ne kadar büyük olacak?' Her iki örnekte de varsayılan gerçek müşterinin işi bırakacağıdır.

sigara içmek. Tamamlayıcı sıfatların kullanılması, bu ön varsayımların itiraz edilmeden veya tartışılmadan kabul edilmesini sağlayabilir.

Karşılaştırılabilir İfadeler

Karşılaştırılabilir ifadeler fikir birliği oluşturmak, ayrılık yaratmak ve müşterilerimizi odaklanmalarını istediğimiz şeye çekmek için kullanılır. Karşılaştırılabilir cümleler, önerileri birbirine bağlamak için 'olarak' kelimesini kullanır; bunlardan biri genellikle bir ön varsayım olarak kabul edilirken, diğeri zihnin odağını çizer. Örneğin, "Kilonuzun önemli ölçüde düştüğünü fark ettiğinizde kendinizi iyi hissedeceksiniz."

Düşünce okuma

Burası gerçekten sadece zihin okuma yoluyla elde edilebilecek bilginin var olduğunu varsaydığımız yerdir. Örneğin, "Önerdiğim değişiklikleri yapmayı seçtiğinizi biliyorum." Zihin okuma, danışanın zihninde kanıt yetkisi kazanmanın ilginç bir yoludur (eğer 'zihin okumanız' kabul edilecek kadar belirsiz veya doğruysa) ve aynı zamanda önerileri ima etmenin de incelikli bir yoludur.

Dilsel köprüler veya bağlantılar olarak da bilinen neden-sonuç kalıpları da çok güçlüdür.

Zihin, fikirler arasında köprüler kurmayı ve bağlantılar kurmayı sever ve ayrıca, sebep ne kadar mantıksız olursa olsun, bir sebep verildiğinde önerilere göre daha güçlü hareket ettiği gösterilmiştir. 'Sesimin tınısı seni derinden rahatlatır, bunu fark et' önerisinin hiçbir mantıksal temeli yoktur; ancak bunun, danışanınıza 'rahatla' demekten çok daha güçlü bir tepki yaratacağını göreceksiniz.

Fikirleri birbirine bağlarken kullanabileceğiniz diğer güçlü kelimeler şunlardır: ve bu, neden olan, izin veren, mümkün kılan anlamına gelir,Veteşvik eder.

Bu kitabı okuduğunuz için öğrendiğiniz bilgiler, bu kalıpları hipnozda nasıl kullanabileceğiniz ve uygulayabileceğiniz konusunda derinlemesine düşünmenize neden oluyor, bu da bu kitaptan keyif aldıkça kendinize çok daha fazla güvenen ve etkili bir hipnozcu olacağınız anlamına geliyor.

Eski televizyon programını hatırlıyor musun?Okul Evi Kayası 'Kavşak Kavşağı, İşleviniz Nedir?' şarkısıyla Dil hakkında - fiiller, zamirler, sıfatlar, bağlaçlar ve benzeri - konuştular ve karikatür kulüpleri arasında küçük bir eğitici klip sundular. 'Ve' ve 'ama' kelimeleri buna örnektir.birliktelik.

Burada oturup dinlenirken, bağlaçların müşterilerimizin aynı fikirde olabileceği karşılaştırmalar yapmak için kullanıldığını ve neden-sonuç kalıplarını kullanmanın çok güçlü bir yolu olduğunu fark edin.Dilsel köprüler gibi bağlaçlar da anlaşma oluşturmak için yararlı olabilir.

Bağlantılar ve zaman önemlidir.

Bağlantılar ve zaman, müşterimizin yalnızca şimdiki zamanla değil, aynı zamanda gelecek için yaptığımız ön varsayımlar ve önerilerle de bir anlaşmaya varmasına olanak tanır. Hipnoz sonrası telkinlerin etkili olmasının nedenlerinden biri de budur. Müşterimin "Şu anda sigara içmiyorum" demesi kolaydır çünkü sigara içilmeyen ofisinizde oturuyorlar. Müşterimin bunu ofisten alması için, yedi gün dışarıda, on gün dışarıda, otuz gün dışarıda, bazen hipnoz sonrası öneriyi kabul etmeleri gerekiyor ve zamansal bir bağlantı kurmak bunun gerçekleşmesine izin veriyor. “Bu sözleri duydukça yeteneklerinizi merak ediyorsunuz.” 'Bu sözleri duyduğunuzda' ifadesi bir zaman ilişkisidir.Bu sözleri duydukça yeteneklerimi merak ediyorum. Yeteneklerimi merak ettikçe bunu zamana yansıtabiliyorum.Artık aslında seviyesiz bir ölçekte bile yaş ilerlemesi içindeyiz.

Bu son model biraz kafa karıştırıcıysa endişelenmeyin. Çok daha basit bir şekilde uygulanabilir ve sıklıkla 'zaman bozulması' olarak adlandırılır. Örneğin, "Gelecekte kendinizi sigara içmeyen biri olarak görün" gibi oldukça doğrudan önerilerle danışanlarımızı geleceğe taşıyabiliriz veya zaman çarpıtmasını kullanarak sigara içen kişinin zihninde güçlü bir 'gelecek hafızası' yaratabiliriz. müşteri: "Ve kendinizi gelecekte, birkaç hafta sonra sigara içmeyen biri olarak, geriye dönüp baktığımızda harika bir olumlu değişimin başlangıcı olarak hayal edin."

Bunu daha da hipnotik bir seviyeye taşımak ve bir kafa karışıklığı unsuru eklemek istiyorsak (kafa karışıklığı, hem direnci azaltmak hem de telkinlerin kabul edilmesine yardımcı olmak açısından inanılmaz derecede faydalıdır), bu öneriye şöyle devam edebiliriz: "Ve zihninizin daha da geleceğe, 3, 4, 5, 20, 30 yıllara sürükleniyor

gelecek, kendinizi güvenle sigara içmediğinizi görmek ve her yeni yılda geçmişe gururla bakmak ve geleceğe gururla bakmak. Bu bağlantıları zamanında oluşturmanın, uzun süreli, kendi kendini güçlendiren ve zamana dayanıklı hipnotik telkinlerin ekiminde ne kadar güçlü ve etkili olduğuna dikkat edin.

Klişeler ve Atasözleri

'Çok fazla aşçı et suyunu bozar.' Peki kime göre? Bu kararı kim verdi? Bu, motive olmanın ve otorite konumundan konuşuyormuş gibi görünmenin güçlü bir yoludur, örneğin: "Şimdi derinden rahatlamanız önemli ve size yardım etmeme izin verin, çünkü çok sayıda el işi kolaylaştırır." Bu örnekte, makul ölçüde hipnotik bir öneri yaratmak için iki kayıp icra edici 'çünkü' bağlacıyla birleştirildi. Bu kalıpları öğrenmek, kullanmak ve bunları danışanınızın doğal konuşmasında aramak iyidir.

Konuşmaya Dair Varsayımlar

Konuşmaya dayalı varsayımlar, evet veya hayır cümlesiyle ifade edilen eylem istekleridir. Örneğin, "Telefona cevap verebilir misin?" Bu evet ya da hayır sorusuna evet ya da hayır cevabıyla cevap vermek şakacı olacaktır çünkü bunları soru biçiminde gizlenmiş zorunluluklar olarak açıkça tanımlayabiliriz. Tümevarım ya da derinleşme sırasında danışanınıza şöyle diyebilirsiniz: "Şu anda daha derin transa girebilir misin? Gözlerini kapalı tutabilir misin? Zihninizde size huzur ve dinginlik getirecek bir zihinsel resim yaratabiliyor musunuz?" Bu bir eylem talebidir.

Diyelim ki kilo kaybı için bir müşteriyle çalışıyoruz. "Daha küçük porsiyonlar yemeye başlayabilir misiniz?" diye önerebiliriz. Veya, "Büfe kuyruğunda ilerlerken, daha küçük porsiyonlar yeme ve yalnızca temel beslenme ihtiyaçlarınızı karşılamaya yetecek kadar yiyecek alma arzusu hissedersiniz. Bunu yapabilir misin?" Yine evet ya da hayır sorusuna dayalı bir eylem talebidir.

Bu konuşma varsayımları fikir birliği oluşturmak, müşterilerimizi odaklanmalarını istemediğimiz şeylerden ayırmak ve hipnotik süreç sırasında odaklanmalarını istediğimiz şeylerle ilişkilendirmek için faydalıdır. Aynı zamanda hepimizin günlük olarak kullandığı talimat vermenin güzel ve zahmetsiz bir yoludur.Bu kalıpları kolay ve doğal bir şekilde öğrenebilir misiniz?

Dolaylı ön varsayımlar olarak da adlandırılan kayıp icra ediciler, en az bir yargıyı içeren, ancak yargının kaynağını belirsiz bırakan dil kalıplarıdır.

Ön varsayımlar

Ön varsayımlar, danışan tarafından ancak bilinçsizce belirli bir önerinin doğru olduğunu kabul etmesi durumunda kabul edilebilecek ve işlenebilecek ifadelerdir ve bu nedenle telkin vermenin son derece etkili bir yöntemidir.

Ön varsayımların pek çok türü ve biçimi vardır; bunlardan biri zamansal ya da zamana dayalıdır. İndüksiyon sırasında danışan dikkat dağıtıcı sesler duyabilir ve siz bu seslerin onun rahatlama deneyimini güçlendireceğini öne sürebilirsiniz. Bu, duydukları sesler nedeniyle hipnoterapi sürecinden kopmak yerine, deneyimleri hipnoterapiye dahil etmelerine yardımcı olmak için zaman yönelimiyle anlatılan yaygın bir varsayımdır.

Siz bu kitabı okurken etrafınızda başka şeyler de oluyor olabilir, ancak dünyanın geri kalanı etrafınızda devam ettikçe, siz artık daha kolay öğrenirken bu kelimelere odaklanmanızın yalnızca derinleşmeye ve yoğunlaşmaya devam ettiğini fark etmek ilginçtir.

Sıra Sayıları

Önvarsayımlar aynı zamanda birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci ve benzeri kelimeler olan sıra sayılarına da dayanabilir. Örneğin, "Rahatlarken önce derin bir nefes alabilirsiniz. İkincisi, tüm kaslarınızı gevşetin ve üçüncüsü gözlerinizi kapatın. Bu örnekte, gevşemenin belirli tezahürleri verildiği için gevşeme varsayılmaktadır.

Sıra sayıları, müşterimizin bir anlaşma oluşturmasını sağlamak için öneri sürecimizde de kullanılabilir. Sigarayı bırakma bağlamında şunu önerebilirsiniz: "Yapabileceğiniz ilk şey bir karar vermektir. Bu kararı zaten verdin yoksa bugün burada olmazdın. İkincisi, vücudunuza odaklanmaya başlayabilirsiniz. Vücudunuzu hissettiğinizde, şu anda deneyimlediğiniz hisler huzur ve tatmin hisleridir çünkü doğru kararı verdiğinizi bilirsiniz. Üçüncüsü, bu noktadan itibaren kendinizi sigara içmeyen biri olarak kabul edeceksiniz, çünkü sigara içmiyorsunuz.

gelecekte olacak bir şey, ama zaten dönüştüğün şey olduğu için.”

Birinci, ikinci ve üçüncü; bunlar bir şeylerin düzenini ve ima edilen talimatları varsayarlar.Öncelikle bu kelimeleri okuyacaksınız, ikinci olarak öğrendikleriniz üzerinde düşüneceksiniz, üçüncü olarak bunu gerçek dünyada uygulamaya başlayacaksınız, dördüncü olarak hipnozda gerçekten iyi olduğunuzu göreceksiniz ve beşinci olarak bunu başaracaksınız. o zaman kendinizi başarılı ve başarılı bir hipnozcu olarak bulun.

“Ya da” Seçimi

'Veya' kelimesinin kendisi bir ön varsayımdır; "Her nefeste karbondioksit solumayı mı tercih edersiniz, yoksa temiz havayı mı solumayı tercih edersiniz?" Bu örnek müşterilerimize bariz bir seçim sunar ve fikir birliği sağlar, çünkü onlara yalnızca iki şey arasında seçim yapma şansı verir; bunlardan biri yapmak istemediklerini bildikleri, diğeri ise yapmak istediklerini bildikleridir. 'Veya' sözcüğü bir ön varsayımdır çünkü yalnızca iki seçeneğin mevcut olduğunu varsayar.

Farkındalık

'Artık hipnoza girmenin kolay olduğunu fark ettiniz mi?' 'Nasıl rahatladığınızı fark ettiniz mi?' 'Hedeflerinize ne kadar hızlı ulaştığınızın farkında mısınız?' Bu ifadelerin tümü, varsayılanın doğru olduğunu kabul etmenizi gerektirir. İnsanlar doğal olarak onlardan farkına varmalarını veya farkına varmalarını istediğiniz şeyi kabul edeceklerdir, çünkü onlar için mesele sizin öne sürdüğünüz şeyin doğru olup olmadığı değil, bunun gerçekleştiğini fark edip etmedikleri veya fark edip etmedikleridir.

Farkındalık önvarsayımlarını kullanmanın ve uygulamanın ne kadar kolay olduğunu fark ettiniz mi?

Bağlar

Kullanılacak harika bir kalıp, insanların dilsel olarak bağlı kalmasına veya sürekli bir döngü içinde sıkışıp kalmasına neden olan bir neden-sonuç örneği olan bağlamadır. Örneğin, "Sesimi ne kadar çok duyarsanız, o kadar rahatlamış hissedersiniz." Bu aynı zamanda genişletilebilir: "Sesimi ne kadar çok duyarsanız, o kadar rahatlarsınız ve ne kadar rahatlarsanız, hipnoza girmenin ne kadar iyi bir his olduğunu o kadar fark edersiniz ve ne kadar derine inerseniz o kadar iyi hissedersiniz, o kadar iyi hissedersiniz." ne kadar derine inersen o kadar iyi hissedersin.”

Çifte Bağ veya Seçim Yanılsaması

Bu genellikle "Bu arabanın kırmızı mı yoksa yeşil mi olmasını istersiniz?" gibi bir şey söyleyebilecek satış elemanları tarafından kötü bir şekilde kullanılır. arabayı beğendiğiniz varsayımıyla. Hipnozda çok daha incelikli ve zarif olabiliriz. Milton Erickson müşterilerine sık sık şu soruyu sorardı: "Bu sandalyede mi yoksa şu sandalyede mi transa girmek istersiniz?"

Bu kalıpları düşündüğünüzde ve uyguladığınızda, onları hemen hemen her duruma uyacak şekilde anında icat etmek oldukça kolay hale gelir. "Kendinizi bu transtan mutlu, pozitif ve enerjik hissederek mi çıkacaksınız, yoksa kendinizi sanki hayatınızdaki en derin ve en tatmin edici uyku gecelerinden birini geçirmiş gibi mi bulacaksınız?"

Ve bu kalıpları kolayca öğrenip hemen oraya gidip hipnotik konuşma pratiği yapmaya mı başlayacağınızı, yoksa kendinizi bu kalıpları günlük iletişiminizde daha fazla düşünmeye bile gerek kalmadan doğal bir şekilde kullanırken mi bulacağınızı bilmiyorum. .

Gömülü Komutlar

“İnsanlar yapabilirtransa girmekderinden ve senin gibitransa girmek ne kadar kolay olduğunu fark etşimdi transa girmem gerekiyor.”Cümlenin komut kısımları bilinçdışı zihin tarafından iletişimin geri kalanından ayrı olarak özümsenebilir ve bilinçaltında buna göre hareket edilebilir. Gömülü komutlar, tonalitede bir değişiklikle, ince bir jestle veya tavırla veya yalnızca fark edilebilen başka bir şeyle ince bir şekilde işaretlendiğinde çok daha güçlü olur. Konuşmanızda yerleşik komutları kullanmanın yollarını deneyin ve bunların ne kadar güçlü olabileceğini fark edin.

Belirsizlik

Kelimelerin belirsiz anlamından yararlanmak hem kafa karışıklığına neden olabilir hem de komutların ustaca yerleştirilmesine neden olabilir. Belirsizliğin pek çok türü vardır: 'şimdi satın al' için yerleşik bir komut olarak kullanılan eski satış örneği "şimdiye kadar" gibi fonolojik ve bir cümlenin başı ve cümlenin sonu olan noktalama işaretleriyle (veya bunların yokluğuyla) sıklıkla fonolojik belirsizlikten yararlanan başka bir örtüşme, örneğin: 've ne olacağını merak edeceksiniz.Şimdi başarılı ol.'

Belirsizlik aynı zamanda kapsama da dayalı olabilir: 'Sizinle hipnozu deneyimlemeyi seven biri olarak konuşuyorum.' Bahsedilen kişi siz ya da müşteri olabileceğinden, burada kapsam belirsizdir.

Kelimelerin, cümlelerin ve ifadelerin yorumlanabileceği çeşitli yollarla denemeler yapın.Hipnotik dil kalıplarını seven biri olarak sizinle konuşmak, öğrenmesi kolaydır, bu fikirleri nasıl uygulamaya koyabileceğinizi görmek oldukça doğaldır.

Hipnozla konuşmanın sayılması ve listelenmesi gereken çok fazla kalıp ve yol var; bu yüzden şimdilik sadece yukarıda anlattıklarımıza odaklanın, onları uygulayın, keşfedin ve öğrenin. İhtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, daha fazla örnek ve kaynak için İnternette 'Milton Modeli'ni arayın ve bu kalıplarda gerçekten uzmanlaşmak konusunda gerçekten ciddiyseniz, "Milton H Erickson, MD'nin Hipnotik Tekniklerinin Kalıpları" kitabını satın alın. Cilt 1", Richard Bandler ve John Grinder tarafından.

Şimdi kendinizi bu kalıpları kolaylıkla özümsemeye başlayın ve ne kadar çabuk pratik yaptığınızı fark edin ve ne kadar çok pratik yaparsanız o kadar iyi olacağınızı fark edin, çünkü pratik yaptığınızda ya kendinizi bir hipnotik usta gibi güvenle kalıpları döndürürken bulacaksınız ya da sadece sözlerinizin başkaları üzerinde yarattığı inanılmaz derecede hipnotik etkileri gözlemlemek.

11. BÖLÜM

Hipnozun Klinik Uygulamaları - Terapötik Müdahale

Bu bölümde size hipnozun etkili olduğunu gösteren küçük bir klinik kanıt sunmak ve ayrıca bu alanlara müdahale oluştururken dikkat etmeniz gereken bazı dikkat ve hususları sunmak istiyorum.

Bir kez daha hipnozun herkese uyacak tek bir tedavi olmadığının farkına varmak önemlidir. Bazı danışanlar çeşitli nedenlerle sevke ihtiyaç duyarlar ve bazı sorunlar ya kişisel becerilerinizin ya da genel olarak hipnoterapinin kapsamı dışında olacaktır. Bu nedenle hipnoterapistin hem değerlendirme hem de yönlendirme konusunda becerikli olması çok önemlidir.

Çocukları hipnotize etmeye ilişkin bir tartışmayla başlayacağız ve ardından ofisinizde karşılaşabileceğiniz en yaygın durum ve bozukluklara geçeceğiz.

Çocukları Hipnotize Etmek

Bana sık sık çocuklarla hipnoterapi yapıp yapamayacağımız soruluyor ve cevabım kesinlikle evet. İlginçtir ki, birçok sahne hipnozu uzmanı yaşlı yetişkinler yerine gençlerle ve genç yetişkinlerle çalışmayı tercih ediyor çünkü çok mükemmel konular oluşturuyorlar. Çocuklar hayatın en heyecan verici deneyimlerinin tam ortasındadır. Görme, duyma, dokunma, koklama ve koku alma duyularından oluşan beş duyu, bir çocuğun yaşamında daha açıktır ve vurgulanmıştır; deneyimler veya sınırlamalarla kirlenmemiştir ve bu nedenle duyusal deneyimlerden yararlanan hipnotik sürecin çocuklarla gerçekleştirilmesi kolaydır.

Çocukların canlı bir hayal gücü vardır ve hipnoterapi sürecinde onlarla konuştuğumuzda açıkça tanımlanmış zihinsel görüntüler yaratabilirler. Ayrıca çocuklar şüphecilikten bıkmazlar. Bizi bir otorite olarak görüyorlar ve onlara söylediklerimizi kabul ediyorlar - başka bir nedenden dolayı yaşlı olmamızdan ve belki de hipnozcu unvanımız olduğundan.

Kritik faktörün (bilinçli ve bilinçaltı zihinler arasındaki kapı bekçisi) yaklaşık 7 yaşına gelene kadar gerçekten gelişmemiş olmasını ilginç bulabilirsiniz.

En büyük çocuklarım Ricky ve Rachel geceleri uyuma konusunda her zaman oldukça iyi davranmışlardır. En küçük çocuğum Alex ise bambaşka bir hikaye. Geç saatlere kadar ayakta kalmayı seviyor ve tıpkı babası gibi sabahları uyanmayı sevmiyor. Alex'in muhtemelen 5 ya da 6 yaşlarında olduğu bir gece, ben önemli bir projeyi bitirmeye çalışmakla meşguldüm ve Alex uyumakta zorlanıyordu. Koridorun aşağısından "Baba?" diye bir ses duyardım. İç çekiş. “Evet Alex, ne oldu?” "Bana biraz su getirir misin?" Ona su getirip ofisime dönecektim. "Baba, koridorun ışığını aç." Koridorun ışığını yakar, geri gider, otururdum ve bir süre sonra "Baba, gel bana kitap oku" sesini duyardım. Sadece uyumayacaktı. Bu yaklaşık 30-45 dakika sürdü ve son teslim tarihim yaklaşıyordu.

Hayal kırıklığına uğradım. Kalmamı ve onunla konuşmamı istedi ama projem üzerinde çalışmam gerektiği için bunu yapamadım. Ve aniden aklıma bir fikir geldi: “Bak, artık burada oturup seninle konuşamam çünkü (a) saat gerçekten geç ve senin uyuyor olman gerekiyor ve (b) benim bir şeyi bitirmem gerekiyor. Ancak ofisimde bir rahatlama kaseti var. Konuşan benim. Bunu duymak ister misin?” Dedi ki:

"Elbette." Ben de kaseti aldım ve odasına yerleştirdim. Ona, "Sadece konuşmamı dinlemene gerek yok, istersen kasette yapmanı istediğim şeyleri de yapabilirsin" dedim.

O zamanlar sadece 5 ya da 6 yaşındaydı ama babamın kasetteki sesini duyduğunda biraz heyecanlı görünüyordu. O da gözlerini kapatıp dinledi, ben de odadan çıktım. Kayıt, nefes egzersizleri ve görselleştirme içeren tipik bir tam aşamalı kas gevşeme seansıydı. Birkaç dakika içinde "Hey baba, kapat şunu" veya "Hey baba, bu çok tuhaf" sözlerini duyacağımı düşünerek ofisime geri döndüm ama hayır. Yaklaşık on dakika sonra kafamı kapıdan içeri soktum ve Alex yatakta yatıyordu, kaslarını kasıp gevşetiyor, aşamalı kas gevşetme bandındaki talimatları izliyordu. Ben hayranlıkla izlerken o derin bir uykuya daldı.

Ertesi gece onu kucağıma alırken şunu sordum: "Hey, dün geceki kaseti dinlemek hoşuna gitti mi?" "Evet çok güzeldi" dedi. (Babam çok hoş, evet!) Neredeyse şunu sormaya korkuyordum: "Bunu tekrar duymak ister misin?" ama yaptım. "Elbette" dedi, ben de açtım ve bir ışık gibi söndü. Şimdi, birkaç yıl sonra, Alex ne zaman uyumakta zorluk çekse, PMR oturumunun CD versiyonunu çıkarıp çalıyor. Egzersizlerden, nefes almaktan ve görselleştirmeden hoşlanıyor.

Çocuklar açık fikirlidir ve bir kez açığa çıktıklarında çoğu hipnozun büyük hayranları haline gelir. 'Sınıfta bölgelere ayırma' örneklerimiz ile bağlantı kurabilirler ve bunun doğal olarak meydana gelen bir olgu olduğunu anlayabilirler; onlar için bunda gizemli bir şey yok. Onlar, bedenleri üzerinde fiziksel kontrolün yanı sıra zihinleri üzerinde de yaratıcı kontrolü ele almayı öğrendikleri, yaşamlarının doğal aşamasındadırlar ve bu nedenle hipnoz kavramı tam olarak buna uymaktadır.

Dave Elman, 10 yaşın altındaki çocuklarla çalışırken hipnotik sürecin tam konuşma öncesi, indüksiyon ve derinleştirme aşamasına yalnızca 30 saniye harcıyordu ve oradan hemen telkin vermeye geçiyordu. Bunu 'rol yapma oyunu' olarak adlandırdığı oyunu kolaylaştırarak yaptı; burada basitçe şöyle diyordu: “Gözlerinizi kapatın ve sanki yapıştırılmışlar gibi davranın. Şimdi onları test edin. Şimdi isminizi hatırlamıyormuş gibi davranın. Şimdi kendinizi tamamen rahatlayın ve derin, çok derin bir hipnozdaymış gibi davranın.” Ve hepsi bu kadardı. Çocuklarla çalışırken hızlı ve eğlenceli olun. Gerçekten uykuya dalmalarını istemediğiniz sürece, onları uzun indüksiyonlarla sıkmayın.

Sınavlar sırasında metin alma kaygısı ve hafızayı hatırlama, spor performansı, kilo verme sorunları, güven ve öz saygı gibi sorunlar yaşayan gençleri gördüm. Çocukları normal uyanıklık durumundan, amnezi ve halüsinasyon gibi derin trans fenomeni deneyimine dakikalar hatta saniyeler içinde geçirmek kolaydır, çünkü onlar zaten oradadırlar, önerilerinizi kabul etmeye ve tam anlamıyla harekete geçmeye hazırdırlar. eğlenceli, hızlı, ödüllendirici, keyifli olduğundan ve hayal güçleri harekete geçtiğinden.

Şahsen ben 15 ya da 16 yaşın altındaki çocuklarla çalışmıyorum; her birimizin belirli türdeki müşterilerle en iyi şekilde çalıştığımızı keşfettiğimiz deneyimlerden başka gerçek bir neden yok ve daha büyük ergenler üzerinde küçük çocuklardan daha etkili olduğumu hissediyorum. Açıkçası, ebeveynlerinin iznini ve onayını almadan hiçbir yaştaki çocukla asla hipnoz uygulamamalısınız. Sorumluluk nedenlerinden dolayı uymayı düşünmeniz gereken bir kural da, müşteri 18 yaşın altındaysa, seans sırasında her zaman en az bir ebeveynin odada olması konusunda ısrar etmenizdir.

Araştırmalar pediatrik hipnozun etkili olduğunu gösteriyor:

➢ Pediatride hipnoz: Pediatrik akciğer merkezindeki uygulamalar

Yazan: Ran D Anbar, Pediatri ve Tıp Doçenti, Pediatri Anabilim Dalı

Upstate Tıp Üniversitesi, 750 E. Adams Caddesi, Syracuse, NY 13210, ABD

BMC Pediatri 2002, 2:11 doi:10.1186/1471-2431-2-11

- Arka plan

Bu rapor, 30 aylık bir süre boyunca Pediatrik Akciğer Merkezine başvuran hastalar için hipnozun faydasını açıklamaktadır.

- Yöntemler

1 Mayıs 1998'den itibaren 303 hastaya hipnoterapi önerildi – 31 Ekim 2000. Hipnoterapi önerilen hastalar arasında psikolojik sorunlar, ilaçlardan kaynaklanan rahatsızlıklar veya prosedür korkusu nedeniyle akciğer semptomları olduğu düşünülen hastalar vardı. Hipnoz sonrası semptomlarda iyileşme

Alışkanlık öksürüğü ve konversiyon reaksiyonu olan hastaların çoğunda göğüs hastalıkları uzmanı tarafından burun tıkanıklığı gözlemlenmiştir. Hipnozun kullanıldığı diğer durumlardaki iyileşme, hastaların subjektif değerlendirmelerine göre ölçüldü.

- Sonuçlar

Hipnoterapi, inatçı astım, göğüs ağrısı/basıncı, alışkanlığa dayalı öksürük, hiperventilasyon, nefes darlığı, iç çekme ve ses teli işlev bozukluğu olan hastaların %80'inde iyileşme ile ilişkilendirilmiştir. İyileşme bildirildiğinde, bazı vakalarda semptomlar hipnoterapinin ilk uygulanmasından hemen sonra düzeldi. Diğerleri için birkaç hafta hipnoz uygulandıktan sonra iyileşme sağlandı. Hipnoterapi sonrasında hiçbir hastanın semptomları kötüleşmedi ve yeni semptomlar ortaya çıkmadı.

- Sonuçlar

Bu raporda anlatılan hastaların hipnoterapi kullanılmadan semptomlarında hızlı bir iyileşme elde etmesi pek mümkün değildi. Bu nedenle hipnoterapi pediatri pratiğinde hastalar için önemli bir tamamlayıcı tedavi olabilir.

➢ Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp: Çocuklarda Hipnoza Odaklanma ve Atopik Dermatitin Bütünleştirici Tedavisi

Yazan: Tammy C. Tempfer, MSN, RN-C, PNP

- Çocuklarda Hipnoz Endikasyonları

Hipnoz endikasyonları arasında hastanın motivasyonu ve potansiyel olarak hipnozla tedavi edilebilecek bir sorun yer alır. Sorunun çözümü için hastanın motive edilmesi ve hasta ile klinisyen arasında iyi bir ilişkinin olması gerekir.

İşlemler veya hastalıklarla ilişkili kaygı, astım ve alerjiler, enürezis ve enkoprezis ve sigara içme, tikler, tırnak ısırma ve parmak emme gibi alışkanlık bozuklukları dahil olmak üzere çok sayıda pediatrik sorun hipnozla başarılı bir şekilde tedavi edilmiştir. Öz saygıyı ve özgüveni arttırmak, sporu geliştirmek, uykuyu geliştirmek için kullanılmıştır.

sorunları ve dikkat eksikliği bozuklukları. Hipnoz ayrıca cerrahi anesteziyi arttırmak ve diş prosedürleri sırasında rahatsızlığı hafifletmek için de başarıyla uygulanmıştır.

Müdahale Etkinliği

İnsanlar bana hipnozun etkili olup olmadığını sorduğunda onlara şunu söylüyorum: "Hipnozun etkili olduğu kişiler için hipnoz da etkilidir." Araştırma ve araştırmaların tıbbi sorunları, duygusal sorunları ve istenmeyen alışkanlıkları olan kişilerin hipnoz kullanarak zorlukların üstesinden gelebileceğini gösterdiğine inanıyorum. Bunun birçok vakada ve danışanların çoğunda tercih edilen bir tedavi yöntemi olduğuna inanıyorum çünkü doğaldır ve öncelikli olarak kısa bir terapi şeklidir. Zamanın ve kaynakların sınırlı olduğu günümüz dünyasında kısa süreli terapi tercih edilen bir yöntemdir.

Ancak yine söylüyorum, hipnoz yalnızca etkili olduğu kişiler için etkilidir. Yalnızca şarlatanlar, yalnızca tek bir tedavi yönteminin her zaman işe yaradığına ve her şey ve herkes için etkili olduğuna inanır.

Pek çok masör tanıyorum, hatta bazıları hipnoz bile yapıyor. Bu arkadaşlardan biri yaralı dizinden ortopedik ameliyat geçirdi ve ortopedik durumuyla başa çıkmak için geleneksel cerrahi prosedürleri reddetmedi. Kayropraktik uzmanlarının çoğu şarlatan değildir. Kayropraktik tıbbını invazif prosedürlerden kaçınmak için konservatif bir tedavi olarak kullanıyorlar, ancak çoğu kayropraktik uzmanı gerektiğinde kesinlikle bir cerraha veya başka bir tıp doktoruna başvuracaktır.

Bununla birlikte, birkaç kayropraktik uzmanıyla da tanıştım.öyleşarlatanlar. İnsanlardaki tüm hastalıkların, ağrıların ve ıstırapların omurgada olduğuna inanıyorlar ve geleneksel tıptan nefret ediyorlar. Ayarlamaların kulak enfeksiyonlarından kansere ve psikiyatrik zorluklara kadar her şeyi iyileştirebileceğini düşünüyorlar ve asla yönlendirme yapmıyorlar.

(Kayropraktikçi arkadaşlarıma haksızlık etmemek adına, bana göre, ilacın tüm insani zorlukların çaresi olduğuna inanan (ya da en azından öyleymiş gibi uygulayan) bazı tıp doktorları da şarlatandır. Örneğin, günde üç kez egzersiz yapıldığını biliyoruz. Hafta majör depresyonun tedavisinde psikotrop ilaçlardan daha etkilidir, ancak birçok doktor depresyonun tedavisine yardımcı olmak yerine otomatik olarak ilaç reçetesi yazacaktır.

Müşteri uygun bir egzersiz rejimi geliştirir. Neden? Hap yaklaşımı doktor için çok daha hızlı ve kolaydır. Bir anestezi uzmanına doğum sırasında neden hipnoz kullanmadığını sorduğumda verdiği yanıt dürüsttü: "Epidural vererek beş dakikada 1400 dolar, kırk dakikalık bir hipnoz seansıyla 100 dolar kazanabilirim. Hesabı siz yapın.")

Farklı insanlar için farklı şeyler işe yarar ve araştırmalar hipnozun birçok insan için işe yaradığını kanıtlıyor. Ancak her koşulda, tüm danışanlara ayrım gözetmeksizin uygulanacak bir şey değildir. Bazen hipnoz daha iyi bir seçim olabilir, bazen de değildir. Yeni beceriler öğrenmeye istekli ve etkinliği kanıtlanmış doğal bir yaklaşımla kısa müdahale arayışında olan hastalar için hipnoz etkilidir ve klinisyenin repertuarının arka sıralarına atılmak yerine ilk basamak müdahale olarak düşünülmelidir.

➢ Çağdaş Tıpta Hipnoz

Yazan: James H. Stewart, MD Mayo Clin Proc. 2005;80:511-524

Hipnoz, etkili farmasötik ve cerrahi tedavi seçeneklerinin sınırlı olduğu 1700'lerin sonlarında tıbbi durumların tedavisi olarak popüler hale geldi. Hipnozun çağdaş tıpta bir yeri olup olmadığını belirlemek için ilgili çalışmalar ve birkaç vaka raporu gözden geçirilmektedir. Çok sayıda rapor arasında tekniklerdeki önemli farklılıklara rağmen, hipnozla tedavi edilen hastalar birçok farklı tıbbi durum için önemli faydalar elde etti. Hipnozun daha geniş bir rol oynadığı ve tekniklerin daha geniş bir şekilde çalışıldığı belirtiliyor.

Ve şimdi bir kez daha yoğun bir tartışmaya girmeden önce, hipnoz senaryoları aracılığıyla telkinler verme konusuna bir kez daha değinelim. Pek çok hipnoz kitabı veya kursu size, ön konuşmadan uyanışa kadar, hipnoz yaparken tam olarak ne söylemeniz gerektiğinin kelimesi kelimesine senaryolarını sağlayacaktır. Daha önce de belirtildiği gibi, senaryolarla karşılaşırsanız, bunları okuyup öğrenmekten çekinmeyin, kullanılan dili ve önerinin çalışma şeklini inceleyin ve gerçekten yapmanız gerekiyorsa onlarla pratik yapın, ancak mümkün olduğunda bunları kullanmamaya çalışın. gerçek müşterilerle. Dikkatiniz önünüzdeki bir kağıt parçasında değil, müşteride olmalıdır.

Müşterinizi izlemek, tepkilerini incelemek istiyorsunuz. Kelimelerin ve fikirlerin doğal bir şekilde akmasını ve zihninizin size o anda yapılacak en iyi şeyin ne olduğunu söylemesine izin vermek istiyorsunuz.

Milton Erickson çocukluğuna dair bir hikaye anlatıyor. Yerel bir domuz çiftçisinin bir şey satın almasını veya kaydolmasını sağlamaya çalışan bir işi vardı ve çiftçi oldukça isteksizdi ve işbirliği yapmıyordu. Çiftçiyle konuşurken genç Milton eğildi ve ahırda yanında dolaşan domuzlardan birini kaşımaya başladı. Domuzun nasıl rahatladığını ve bu tırmalamaya nasıl tepki verdiğini gözlemleyen çiftçi, “Bilirsin hangi çocuk; Ben de kayıt olacağım çünkü sen domuz kaşımayı biliyorsun."

Erickson domuzu kaşımaya başladığında bunun olacağını bilmiyordu, sadece içgüdüsel veya bilinçsizce tepki verdiğini fark etti. Danışanlarla çalışırken, bilinçaltınıza güvenmek ve harika, güçlü ve derinden anlamlı öneriler, ifadeler, metaforlar ve hatta orijinal tümevarımlar ve derinleştiriciler ortaya çıkarma yeteneğinize inanmak istersiniz - tam şimdi, o anda. Sadece pratik yapın ve çok geçmeden bu becerinin doğal olarak geldiğini göreceksiniz.

Ve şimdi koşullara ve tedaviye geçiyoruz. Üzerinde çalışacağınız ortak sorunları beş kategoriye ayırdık:

- Davranış Sorunları
- Psikiyatrik ve Duygusal Sorunlar
- Ağrı Yönetimi
- Cinsel Sorunlar
- Stres Yönetimi

Davranış Sorunları

Hipnoterapi genellikle dört temel davranış sorununa müdahale yöntemi olarak kullanılır: sigarayı bırakma, kilo verme, genel alışkanlık kontrolü ve uyuşturucu ve alkolün bırakılması.

Sigarayı Bırakma

Hipnozun muhtemelen en yaygın kullanımı sigarayı bırakmaktır. Sigarayı bırakmada hipnoz neden işe yarar? İşe yarıyor çünkü sigara içen kişinin sigarayla olan bilinçaltı ilişkilerini değiştiriyor. Yirmi yıldır ne zaman arabaya binseler bir sigara yakıyorlar. Her sinirlendiklerinde bir sigara yakarlar. Bunlar bilinçaltı çağrışımlardır, alışkanlıklardır. Bilinçli zihin tekrar yoluyla öğrenir; ardı ardına sigara içme deneyimini tekrarlar ve bunları durumlar, duygular, konumlar veya eylemler gibi çeşitli spesifik tetikleyicilere bağlar. Sigara içenlerin çoğu, sigarayı bıraktıktan sonra hâlâ çantalarında veya ön ceplerinde sigara aramaya devam ettiklerini bildirmektedir. Bu insanlar hipnoz olmadan sigarayı bırakıyorlar. Sigarayı bırakmak için uygun hipnoterapi bu otomatik çağrışımları ve davranış kalıplarını değiştirecektir.

Hipnoz aynı zamanda etkilidir çünkü kişinin yoksunluğun fiziksel etkilerini yönetmesine yardımcı olur. Hipnoz başlı başına alternatif bir başa çıkma stratejisi olabilir. Hipnoz, sigara içmeye bağlı arzuların büyük bir kısmını ortadan kaldırır ve aynı zamanda ikincil kazanımlarla baş etmeye de yardımcı olur. Daha önce de belirtildiği gibi, insanlar bir nedenden dolayı sigara içiyor; belki daha güvenli hissetmek için, belki de bunun kendilerini rahatlattığını veya havalı göründüğünü düşünüyorlar. Hipnozla, sigaranın kendilerine sağladığını düşündükleri yararları veya kaynakları kendi içlerinde bulmalarını sağlayabilir, böylece sigara ihtiyacını ortadan kaldırabilirsiniz.

Nikotin sakızı ve bantlarının ve diğer nikotin replasman tedavilerinin, daha önce bahsedilen sigara içmenin psikolojik yönlerini ele almada başarısız olduklarından, hipnoza kıyasla (kendi başlarına) son derece etkisiz olduklarını söyleyen kanıtlar oldukça açıktır. Hipnozla, öğrenilmiş tetikleyiciler, çağrışımlar ve alışılmış davranışlarla uğraşırken ve sigara içme isteğini büyük ölçüde azaltırken genellikle sigara içme nedenlerinin her birini ortadan kaldırabiliriz. Bütün insanlar

elbette farklıdır ve belirli yaklaşımlar belirli müşteriler için daha iyi sonuç verebilir.

Neden işe yarıyor:

Zihin ilginçtir; yaptığımız her şeyi hatırlayan ve sıradan yaşam deneyimlerinden otomatik davranışlar yaratan bir bilgisayar gibidir. Bu otomatik çağrışımları yeniden programlamadan sigarayı bırakmak zor bir iş olabilir. Ancak hipnozla bu otomatik davranışları değiştirmek mümkündür; Zihnimizin bilgisayarında eski çağrışımlar silinir, yeni ve sağlıklı kalıplar bilinçaltına işlenir.

Çalıştığına dair kanıt:

Texas A&M Üniversitesi Sistem Sağlık Bilimleri Merkezi Tıp Fakültesi'ndeki araştırmacılar, sigarayı bırakmak için hipnoterapiye başvuran hastaların %81'inin, üç seanslık tedavi programının sonunda sigaradan kurtulduklarını bildirdiklerini bildirdi.

~ %48'i bir yılın sonunda sigarayı bıraktıklarını bildirdi.

~ %95'i aldıkları tedaviden memnun olduklarını bildirdi.

Boston'daki Dana Farber Kanser Enstitüsü şunu buldu: "Bu sonuçlar, hipnoterapinin, özellikle sigara içenlere sigarayı bırakmayı düşünmeleri için ek teşvik sağlayan dumansız bir çalışma alanı politikasıyla birlikte kullanıldığında, çekici bir alternatif sigara bırakma yöntemi olabileceğini gösteriyor."

Amerikan Akciğer Birliği Ohio Hipnoterapi Sigarayı Bırakma Programının yaptığı bir araştırmada, reçete edilen nikotin replasman tedavileri reçetelenen hastaların yalnızca %20'sinin uyumlu olduğu ve "Hipnoterapi sigara bırakma tedavisinin, hastaların benzersiz ihtiyaçlarını karşılayabilecek alternatif bir bırakma yöntemi sunduğu" tespit edilmiştir. belirli kişiler."

Ohio araştırmasında rastgele seçilmiş bir katılımcı grubu, tedavi seansına katıldıktan 15 ay sonra telefon görüşmelerini tamamladı. Katılımcıların yüzde yirmi ikisi görüşmeden önceki ay sigara içmediğini bildirdi.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Dikkat:

Birçok hipnoterapist sigarayı bırakmayı başarmak için kaçınma terapisini kullanır. 'Ne zaman bir sigara görsen, tiksineceksin, ağzında berbat bir tat kalacak' gibi olumsuz telkinlerde bulunuyorlar. Bu bazı durumlarda etkili olabilir, ancak bunun aslında çok nahoş bir yöntem olduğunu ve danışan için çok fazla iç çatışma yarattığını ve bu nedenle işkence ve ıstırabın yalnızca son çare olarak kullanılması gerektiğini düşünüyorum. Bir kişinin bilinçli ve bilinçsiz zihninden sigara içme ihtiyacını ve arzusunu tamamen ortadan kaldırarak, onun sağlıklı, sigarasız bir birey olmasını sağlamak çok daha iyidir. Aksi takdirde, örneğin karşılanan fiziksel istek ve ihtiyaçları gidermezsek, müşteri kötü bir tadın sigara içmenin sosyal faydalarına değeceğine karar verebilir. Müşterileriniz, yaşamı değiştiren olumlu önerilerle daha başarılı olacak.

Ek olarak, (hem uyanıkken hem de hipnoz altındayken) nüksetmeyi önleyici yardımcı desteklerden (Nikotin Replasman Tedavileri, bir arkadaşı çağırmak, derin nefes almak, egzersiz yapmak vb.) yararlanma önerileri etkinliği artırabilir.

Kilo Kaybı

Hipnoz kilo kaybına yardımcı olur. Bir kişinin hem kilo vermede hem de kilosunu korumada başarılı olmasına yardımcı olacak tek bir strateji vardır; o da her gün aldığınız kaloriden daha fazlasını harcamaktır. Çoğumuz geleneksel diyet ve egzersiz yöntemleriyle kilo vermeyi denemişizdir ve bu tür programlar genellikle bilimsel olarak etkilidir. Greyfurt dışında hiçbir şey yememek veya karbonhidratları kesmek gibi moda diyetler, kişinin hızlı kilo verme hedefine ulaşmasına yardımcı olabilir. Ancak, motivasyonunuzu ve kilonuzu korumaya yönelik bir plan olmadan, başlangıçtaki hedeflerinize ulaştığınızda, oraya nasıl ulaşırsanız ulaşın, kendinizi hızla başladığınız yerde bulacaksınız.

İnsanların kilo vermede başarısız olmasının asıl nedeni, diyetlerin etkisizliği değil, diyet yapan kişilerin yaşam boyu değişen düşünce kalıpları konusunda yaşadıkları başarısızlıktır. “Hipnoz Diyeti” diye bir şey yoktur. Hipnoz kilo vermeyi teşvik etmek için etkili bir araçtır çünkü diyetlerin yapamadığını yapabilir: Yiyecek ve içeceklerle olan yıkıcı ilişkileri yeniden programlamanıza yardımcı olabilir.

Egzersiz ve fiziksel kondisyon konusundaki bakış açınızı yeniden şekillendirerek genel yaşam tarzınızı değiştirmenize yardımcı olur.

Olumlu onaylamalar veya bilişsel terapi gibi bilinçli öğrenme yaklaşımları, kişinin kilo vermesine yardımcı olmada kesinlikle rol oynayabilir ve diyet, beslenme ve egzersiz için özel stratejilerin öğrenilmesi değerli araçlardır. Ancak araştırmalar artık bilinçaltının davranışlarımızı önceden sanıldığından çok daha fazla kontrol ettiğini gösteriyor.

Bilinçaltı zihin kas hareketini, kalp atış hızını, nefes almayı ve otonom sinir sistemini kontrol eder. Güçlüdür ve öğrendiklerini hızlı bir şekilde alışkanlık haline getirir. Yürümeyi bilerek doğmadık ama zamanla öğrendik. Yeni yürümeye başlayan herhangi bir çocuğu izleyin ve onların bir sonraki adımı nasıl atacaklarını hatırlamaya çalıştıklarını görebilirsiniz. Çocuk koşabildiğinde artık bir sonraki adımı nasıl atacağını düşünmez, sadece yapar.

Ekmeği tereyağıyla ve salatayı sosla bilinçsizce ilişkilendirmek gibi sağlıksız beslenme kalıplarını hatırlamaya hiç şüphe yok. Diyet yapıyorsanız diyetin tavsiyelerine göre bilinçli seçimler yapmakta zorlanırsınız. Ancak diyetten çıktığınızda bilinçdışınız devreye girer ve diyetinize etkisini hiç düşünmeden brownienizin üzerine krema koymanızı söyler.

Birçoğumuz ebeveynlerimizin bize tabağımızdaki her şeyi yememizi ve israf etmememizi söylediğini duyarak büyüdük. Artık, önerilen kalori alımından üç ila dört kat daha fazla porsiyonlar sunarak paramızın karşılığını aldığımıza bizi ikna etmek isteyen bir restorana gittiğimizde, bilinçaltımızda bize sundukları her şeyi yemeyi seçiyoruz. eğer kendini yenilgiye uğratıyorsa ve sağlıksızsa.

Kilo vermenin diyet veya egzersizden çok daha fazlası vardır. Yiyeceklerle kurduğumuz bilinçaltı ilişkiler de en az bilinçli davranışlarımız kadar güçlüdür. Temelde, kendinizi zayıf düşünmenin mümkün olduğunu söyleyebilirsiniz; çünkü eğer bu bilinçaltı çağrışımları değiştirirsek, sağlıklı bir yaşam tarzını otomatik olarak seçebiliriz.

İnsanlar genellikle bilinçaltımızı hızla dönüştüren bir psikoloji yöntemi olan nöro-dilsel programlamayla ömür boyu süren fobileri ve korkuları hafifletebileceklerini öğrendiklerinde şaşırırlar.

yaratıcı görselleştirme yoluyla olayların algılanması. İnsanlar, klinik hipnozun yaşam hedeflerine ulaşmanın son derece etkili bir yolu olduğunu öğrendiklerinde aynı derecede şaşırırlar. Çoğu zaman bazı yönlerden örtüşen her iki yöntem de, eğer değişimin ilkelerini öğrenmeyi seçerseniz, yaşamınızda önemli değişiklikler yapmanıza yardımcı olabilir.

Aşağıdaki bilinçsiz yanlış inançlar genellikle kilo vermeye çalışan kişilerin hedeflerine ulaşmasını engeller:

- Tuhaf, yeşil veya sebzeye benziyorsa tadı kötü olmalı.
- Benim için iyiyse tadı da berbat olmalı.
- Benim için kötüyse tadı güzel olmalı.
- Yemek bana duygusal tatmin sağlıyor.
- Tabağımdaki her şeyi yemeliyim.

Bu tür yanlış inançlar çoğu zaman bilinçaltımıza yerleşir. Sam-I-Am'ın arkadaşı nihayet yeşil yumurtaları ve jambonu denedi ama çok ikna edilmesi gerekti. Hipnotik telkin, Sam'i pek çok sıkıntıdan kurtarabilir ve küçük arkadaşının bilinçaltı çağrışımlarını yalnızca bir sayfada değiştirebilirdi! (Ama o zaman hikaye çok kısa olurdu...)

Çalıştığına dair kanıt:

İki sonuç çalışmasının meta-analizinde hipnoz kullanan hastalar, kilo verme tedavisi sırasında hipnoz almayan hastaların neredeyse iki katı kilo kaybetti. Kirsch, Irving (1996). Bilişsel-davranışsal kilo verme tedavilerinin hipnotik olarak geliştirilmesi - Başka bir meta-reanaliz. Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi.

Obezitenin tedavisi üzerine yapılan bir çalışma (Bolocofsky ve Coulthard-Morris. 1985), 24 aylık bir katamnezde bile davranış terapisi ve hipnoz kombinasyonunun üstünlüğünü gösterdi.

Hipnoz, atıştırma gibi alışılmış davranışları değiştirir, iştahı azaltır veya ortadan kaldırır, egzersiz yapmak için motivasyon yaratır ve inançları, sağlıklı yiyeceklerin yağlı yiyeceklerden daha keyifli hale gelmesini sağlayacak şekilde değiştirebilir.

Kilo verme hipnozu aynı zamanda ön varsayımları değiştirdiği için de işe yarar. Birçok aşırı kilolu insan için bir ön varsayım şudur: 'Ben

Tabağımdaki tüm yiyecekleri yiyeceğim çünkü onları israf etmek istemiyorum.' Hipnoterapi, halihazırda sahip olduğunuz bilgilerden yararlanmak için iyidir. Çoğu insan sağlıklı ve sağlıksız yiyecekler arasındaki farkı bilir ve hipnoz onları bu bilgiyi uygulamaya koyma konusunda motive edebilir.

Dikkat:

Hipnoza gelen veya herhangi bir kilo verme programına başlayan danışanların genellikle sonuçlarla ilgili "sihirli düşünceleri" vardır. Gerçekçi beklentiler ve hedefler tartışılmalı, sağlıklı düzeyde kilo kaybı hedeflenmelidir.

Sağlıklı kilo kaybı kademelidir. Bir müşterinin önümüzdeki iki hafta içinde 25 kilo vermesi imkansız olmasa da sağlıksız olacaktır. Müşterilerimizin kilo kaybını gerçekçi ve faydalı bir şekilde deneyimlemelerini istiyoruz. Müşterilerimizin yeme bozuklukları veya yiyeceklere karşı isteksizlik geliştirmelerini istemiyoruz.

Kadınlar için haftada 1-2 kilo, erkekler için ise 2-3 kilo vermek gerçekçi, ulaşılabilir ve sağlıklıdır. Müşterimiz 20 kilo vermek istiyorsa ve bu sekiz ila on haftayı alıyorsa, bunun muhtemelen uygun olduğunu düşünüyorum. Danışanımıza hipnozun işe yarayacağı konusunda eğitim vermeliyiz ancak bu zaman alacaktır. İki şey bir araya geldiğinde, zaman ve yeni çağrışımlar başarıya götüren bir kombinasyondur.

Müşteri, hipnozun salladığımız ve fazla kilolarının yok olduğu sihirli bir değnek olmadığını anlamalıdır; Hipnoz onların bilinçaltını doğru yola sokmaya çalışır, böylece enerjilerini ve çabalarını programa daha iyi adayabilirler. Kilo vermenin tek yolu vücudun bir günde yaktığından daha az kalori tüketmektir. Bu, hipnoz danışanının da diğer herkes gibi, değişimin başarılı olması için yiyecek alımını (kalite ve nicelik) ayarlaması ve fiziksel egzersizini artırması gerektiği anlamına gelir. Hipnoz, danışanın bu gerekli adımları tamamlaması için içsel motivasyonlarına yardımcı olur.

Kilo verme tedavisi için bize gelen bazı danışanlarımızın sahip olabileceği yeme bozukluklarının tanısı konusunda bilgi sahibi olmamız gerektiğini düşünüyorum. Değerlendirme görüşmesi sırasında danışanın kilo vermek için haplardan açlık diyetlerine kadar bir dizi başka sağlıksız yöntem kullandığını ve bunlar hakkında bilgi sahibi olmanın gerçekten önemli olduğunu keşfedebiliriz.

Alışkanlık Kontrolü

Hipnoz aynı zamanda genel alışkanlıkların, özellikle de sinir tipi durumlardan kaynaklanan alışkanlıkların kontrolünde de etkilidir. Sonuçta alışkanlıklar bilinçdışı zihin tarafından kontrol edilir ve hipnoz rahatlamaya yardımcı olmak ve kaygıyı azaltmak için mükemmeldir.

Sigara içmek bir alışkanlıktan daha fazlasıdır; aynı zamanda nikotin bağımlılığıdır. Alışkanlıklar tırnak yeme, saç çiğneme, parmak eklemlerini çıtlatma, boğaz sesleri, öksürme, tikler vb. gibi şeylerdir. Alışkanlıklar bağımlılıktan farklıdır çünkü davranış üzerinde fizyolojik bir bağımlılık yoktur. Alışkanlıklardan vazgeçmek fiziksel olmaktan ziyade yalnızca duygusaldır (her ne kadar bazı alışkanlıklar fiziksel şifa gerektirse de). Alışkanlıklar genellikle bilinçaltı çağrışımların ve öğrenme kalıplarının ürünleridir; ancak takıntılı özellikler ve zayıf kaygı yönetimi becerileri gibi kişilik özellikleri de devreye girebilir.

Çeşitli araştırma çalışmaları, hipnoterapinin alışılmış tik bozuklukları, alışılmış öksürükler ve hatta nefes alma güçlükleri yaşayan pediatrik hastalarda etkili olduğunu bulmuştur. Ancak bazen derinlere kök salmış psikolojik dürtüler, alışkanlık çok derinlere yerleştiği için birden fazla seans gerektirebilir.

Alışkanlıkların değiştirilmesi veya ortadan kaldırılmasına yönelik hipnoterapi genellikle birden fazla seans ve alternatif davranışların hedefe yönelik olarak geliştirilmesini gerektirir.

Alkolizm ve Uyuşturucu Bağımlılığı

Bazı meslek kuruluşlarının resmi tutumu alkol ve uyuşturucu bağımlılığının hipnozla tedavi edilmemesi gerektiği yönündedir.

Kişisel olarak bunun tersinin doğru olduğunu düşünüyorum. Geleneksel 12 Adım odaklı tedavi merkezlerinde uyuşturucu ve alkol danışmanı olarak on yılı aşkın bir süre çalıştım ve yoksunluk sıkıntısının fiziksel semptomlarını yönetmek için kendi kendine hipnozdan daha etkili bir şey düşünemiyorum. Hipnoz, AA programlarından bilişsel-davranışçı terapi programlarına kadar diğer uyuşturucu ve alkol tedavisi yöntemleriyle kolayca birleştirilebilir.

Bağımlılıklar ve alışkanlıklar bilinçdışı zihnin alanıdır ve bilinçdışı zihin de hipnotistin alanıdır ve bu nedenle hipnoz her türlü bağımlılık ve alışkanlıkla baş etmede çok etkilidir.

Ancak tıbbi olarak denetlenen detoksa ihtiyaç olabileceğinin bilincinde olmalıyız. Alkol ve uyuşturuculardan arındırma karmaşık olabilir ve kişinin hayatını riske atabilir. Bu nedenle, bağımlılıktan kurtulma konusunda yardım almak için bir danışanla karşılaşırsanız, mutlaka bir doktor tavsiyesi olmalıdır, böylece danışan, yoksunluktan kaynaklanabilecek herhangi bir fiziksel komplikasyon açısından değerlendirilebilir.

Çalıştığına dair kanıt:

Ben J Clin Hipn. 2004 Nis;46(4):281-97

Kronik uyuşturucu/alkol kullanıcılarına yönelik nüksetmeyi önleme eğitimi için kendi kendine hipnoz üzerine yapılan bir araştırma çalışmasında, 7 haftalık takipte "haftada en az 3 ila 5 kez" kendi kendine hipnoz ses kasetlerini dinleyen kişiler, en yüksek düzeyde hipnoz yaşadıklarını bildirmişlerdir. minimal uygulama ve kontrol gruplarına kıyasla özgüven ve dinginlik ve en az öfke/dürtüsellik.

Duygusal ve Psikiyatrik Bozukluklar

Duygusal ve psikiyatrik bozukluklar bağlamında hipnoterapi sağlayan lisanslı bir ruh sağlığı uzmanıysanız, sorumluluk veya mesleki etik açısından herhangi bir zorluk yaşamamalısınız. Ancak ruh sağlığı uzmanı olarak lisanslı değilseniz eğitiminizin sınırlarını bilmeniz önemlidir. Psikiyatrik hastalıklar, lisanslı profesyonellerin alanıdır ve bu nedenle, bir sorunun sizin liginizin dışında olduğunu düşünüyorsanız, lütfen hemen danışanınıza başvurun.

Bu, hipnotistin depresyondaki birine yardım edemeyeceği anlamına gelmez. Depresyon normal bir insan deneyimidir. Bununla birlikte, intihar düşüncesi veya bipolar bozukluk ve diğer karmaşık psikiyatrik sorunlar gibi yıkıcı bir hastalık haline geldiğinde sevk zamanı gelmiştir.

Genel depresyon, anksiyete veya fobilerle ilgili korkularla uğraşmak kesinlikle profesyonel terapi dışında hipnotizma kapsamındadır, ancak bu uyarıları ciddiye alın. Bir yönlendirme ağı oluşturmak ve yaptığınız iş kapsamında neyin olup olmadığını belirlemek için profesyonel meslektaşlarla birlikte çalışmak, lisanssız hipnotistin çok fazla zamandan ve kederden tasarruf etmesini sağlayabilir.

Duygusal ve psikiyatrik bozukluklarla ilgili olarak hipnoterapiyle yaygın olarak ilişkilendirilen dört alan vardır:

- Yaygın Anksiyete ve Panik Bozuklukları
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- Fobiler
- Depresyon

Yaygın Anksiyete ve Panik Bozuklukları

DSM-IV'ü (APA'lar) açarsanızZihinsel Bozuklukların Tanısal ve Statik El Kitabı, Cilt 4),Panik bozukluğu tanısı için ilk sekiz kriterin hepsinin fiziksel olduğunu göreceksiniz; kalp çarpıntısı, terleme, titreme vb. Panik ve kaygı oldukça fiziksel duygulardır ve vücudumuz buna güçlü tepki verir. Duygular üzerinde fiziksel kontrolü ele almayı öğrenmek, hipnoterapinin öğretmede özellikle iyi olduğu bir şeydir. Birçok çalışma, hipnoterapi ile tedavi edilen kişilerin kaygı ve panik düzeylerinde, tedaviden sonraki üç aya kadar uzanan önemli bir azalma olduğunu göstermiştir.

Kaygıyı yönetmek için fiziksel becerilerin öğretilmesine vurgu yapan hipnoz, hastalara çeşitli şekillerde yardımcı olabilir: bilinçaltını otomatik olarak sağlıklı başa çıkma stratejilerini kullanacak şekilde yeniden programlayabilir, hastaya kendisini fiziksel olarak nasıl sakinleştireceğini öğretebilir ve kişinin stresten kurtulmasına yardımcı olabilir. gerçekçi olmayan korkular.

Çalıştığına dair kanıt:

Anksiyete bozukluklarının tedavisinde farkındalık meditasyonuna dayalı stres azaltma müdahalesinin üç yıllık takibi ve klinik sonuçları.

John J. Miller MD, Ken Fletcher Ph.D. ve Jon Kabat-Zinn Ph.D. - Psikiyatri Bölümü, Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi, Worcester, Massachusetts, ABD

Stres Azaltma Kliniği, Tıp Bölümü, Koruyucu ve Davranışsal Tıp Bölümü, Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi, Worcester, Massachusetts, ABD

Soyut:

DSM-III-R tanımlı anksiyete bozukluğu olan 22 tıbbi hasta üzerinde yapılan önceki bir çalışma, farkındalık meditasyonuna dayalı, ayakta tedavi gören hekimin yönlendirdiği 8 haftalık grup stres azaltma müdahalesinin ardından subjektif ve objektif anksiyete ve panik semptomlarında klinik ve istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler gösterdi. Yirmi denek, müdahale sonrası ve 3 aylık takipte Hamilton ve Beck Anksiyete ve Depresyon puanlarında anlamlı düşüşler gösterdi.

Dikkat:

Kaygı doğal bir duygudur ve tıpkı depresyon ve öfke gibi hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabilir. Tüm endişelerden veya tüm korkulardan kurtulmak mutlaka iyi bir şey değildir. Kaygı, kendini koruma konusunda bir uyarı aracı görevi görebilir. Bu bağlamda danışanların kaygılarını dikkatle değerlendirmeleri ve bunun kendilerine ne söylediğini keşfetmeleri gerekmektedir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Hipnoz travma sonrası stres bozukluğunda etkilidir çünkü daha önce araba kazası deneyimimi paylaştığımda tartıştığımız gibi rahatsız edici görüntülerin yerini almaya yardımcı olur. NLP ilkelerini hipnozla birleştirmek belirli fobiler ve TSSB için oldukça etkili olabilir. TSSB konusunda dikkat edilmesi gereken husus elbette daha önce de tartıştığımız abreaksiyon riskidir ve eğer travma sonrası stres bozukluğunu tedavi ediyorsak buna hazırlıklı olmamız gereken bir şeydir.

Çalıştığına dair kanıt:

Seyahat Fobileri

Yazan: Iain B. McIntosh1

Seyahat Hekimliği Dergisi, Cilt 2 Sayfa 99 - Haziran 1995

doi:10.1111/j.1708-8305.1995.tb00635.x

"Hipnoterapi, özellikle uçuştan birkaç gün sonra başvuran kişilerde çok başarılı olabilir. Hipnoterapi, terapötik bir programda trans indüksiyonunu, egoyu güçlendirmeyi, rahatlamayı, duyarsızlaştırmayı ve otohipnozu içerir.

Travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde hipnozun yeni kullanımları.

Spiegel D, Cardena E.

Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Bölümü.
J Clin Psikiyatrisi. 1990 Ekim;51 Ek:39-43; tartışma 44-6.

Hipnoz, travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) tedavisiyle iki nedenden dolayı ilişkilidir: (1) hipnotik fenomen ile TSSB semptomları arasındaki benzerlik ve (2) hipnozun tedavide bir araç olarak kullanılması. Fiziksel travma, bilişsel ve duygusal deneyimde ani bir kesintiye neden olur ve bu kesinti genellikle travma bittikten sonra da devam eder. Bu, psikojenik amnezi, olayın tekrarlanıyormuş gibi müdahaleci bir şekilde yeniden yaşanması, tepki vermede uyuşukluk ve uyaranlara karşı aşırı duyarlılık gibi semptomlarla sonuçlanır.

İki çalışma, TSSB'li Vietnam gazilerinin standart testlerde normalden daha yüksek hipnotize edilebilirlik puanlarına sahip olduğunu gösterdi. Benzer şekilde, çocuklukta yaşanan fiziksel istismar öyküsünün, yaşamın ilerleyen dönemlerindeki dissosiyatif semptomlarla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Dahası, travmatik deneyim sırasında ve sonrasındaki dissosiyatif semptomlar daha sonraki TSSB'yi öngörmektedir. Resmi hipnotik prosedürler özellikle faydalıdır çünkü bu popülasyon oldukça hipnoza yatkındır. Hipnoz, normalde bilinç dışında tutulabilecek anılara kontrollü erişim sağlar.

TSSB mağdurlarının psikoterapisinde hipnozun yeni kullanımları, ayrışmış travmatik anılara erişimin, bu anıların olumlu bir şekilde yeniden yapılandırılmasıyla birleştirilmesini içermektedir. Hipnoz, travmatik bir deneyimi yeni bir bağlama yerleştirerek, olay sırasındaki çaresizliği kabul ederek ve yine de bu deneyimi kendini koruma çabaları, öldürülen arkadaşlarla paylaşılan sevgi gibi moral bozucu anılarla ilişkilendirerek hastaların travmatik bir deneyimle yüzleşmesine ve bu deneyime katlanmasına yardımcı olmak için kullanılabilir. veya diğer zamanlarda çevreyi kontrol etme yeteneği. Bu şekilde hipnoz, daha sonra daha geniş bir perspektife yerleştirilecek anılara kontrollü erişim sağlamak için kullanılabilir. Hastalara, travmatik anılar üzerinde çalışabilmelerine ve böylece kendiliğinden, davetsiz, davetsiz anıları azaltmalarına olanak tanıyan kendi kendine hipnoz teknikleri öğretilebilir.

Akut Stres Bozukluğunun Tedavisinde Hipnoz ve Bilişsel-Davranışçı Terapinin İlave Faydası.

Bryant, Richard A.; Kalıplar, Michelle L.; Guthrie, Rachel M.; Nixon, Reginald DV

Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi. 73(2), Nisan 2005, 334-340

Bu araştırma, akut stres bozukluğunun (ASD) hipnoz ve bilişsel-davranışçı terapisine (BDT) ilişkin ilk kontrollü tedavi çalışmasını temsil etmektedir. ASD kriterlerini karşılayan sivil travma mağdurları (N 87), 6 seanslık BDT, hipnozla birleştirilmiş BDT (CBTipnoz) veya destekleyici danışmanlığa (SC) rastgele dağıtıldı. BDT maruz bırakma, bilişsel yeniden yapılandırma ve kaygı yönetimini içeriyordu.

BDT-hipnozu, her hayali maruziyetin ardından hipnotik bir indüksiyon ve maruz kalmaya tam olarak katılma önerilerinin geldiği BDT bileşenlerini içeriyordu. Tedaviyi tamamlayanlar (n = 69) açısından, BDT ve BDT-hipnoz gruplarında tedavi sonrası ve 6 aylık takipte travma sonrası stres bozukluğu kriterlerini SC grubundakilere göre karşılayan daha az katılımcı vardı. BDT-hipnoz, tedavi sonrası semptomların yeniden yaşanmasında BDT'ye göre daha fazla azalmayla sonuçlandı. Bu bulgular hipnozun travma sonrası stres için BDT'nin tedavi edici etkilerini kolaylaştırmada kullanılabileceğini düşündürmektedir.

Dikkat:

Kendilerini travmalarıyla veya mağdur rolüyle tanımlayan danışanların, gerçekten sağlıklı, olumlu değişiklikler yapabilmek için yeni bir kimlik tanımlaması gerekir.

Karmaşık TSSB, yıkıcı bir psikiyatrik hastalık olabilir; karmaşıklığı, çoğu durumda tek müdahale olarak hipnoterapinin ötesine geçer ve uzun süreli tedavi için (çözüm odaklı terapi uygulayan) nitelikli bir akıl sağlığı uzmanına yönlendirmeyi gerektirir.

Fobiler

Uçma korkusu, acil iniş veya çocukken uçakta hastalanma gibi önceki olaylardan, genel bir kaygıdan veya mekanik arıza veya terörizm gibi belirli bir korkudan kaynaklanabilir. Uçma korkusu, uçağın kontrollü durumunda daha şiddetli hale gelen genel kaygı gibi başka bir kaygı bozukluğundan veya klostrofobinin bir tezahüründen de kaynaklanabilir. Uçma korkusu artık geçmişe göre daha sık görülüyor ve bireyleri zayıf düşürebilir, uçuşlarda yasal sonuçları olan düzensiz davranışlara yol açabilir veya belirli kariyer yollarını raydan çıkarabilir ve insanları, arkadaşlar ve arkadaşlar da dahil olmak üzere hayatın sunduğu her şeyden keyif almaktan alıkoyabilir. aile.

Spesifik fobiler ayrıca sürüngenleri, böcekleri, fareleri, palyaçoları veya sağlıklı bir kişinin hayatında ortaya çıkan diğer spesifik korkuları da içerir. Korku aslında hemen hemen her şeyden kaynaklanabilir ve fobiler genel popülasyonda bir dereceye kadar yaygındır.

Hızlı Fobi Tedavisi (bu teknik hakkında internette bilgi bulabilirsiniz) gibi regresyon terapisi stratejileri, hipnoterapistler tarafından danışanlar korkuyu tetikleyen belirli bir tetikleyici olayı izole edebildiklerinde sıklıkla kullanılır. Bu durumda, geriye gitmek ve olayı farklı bir bakış açısıyla (kenardaki bir tanık olarak) yeniden yaşamak, kişinin kendisini yaşamın zorluklarını gözlemlerken görmeye başlamasına olanak tanıyan nöro-dilsel görselleştirme stratejisine benzer şekilde, kişinin duyarsızlaşmasına yardımcı olabilir. (doğrudan katılmak yerine) harekete geçiren olayın önemini azaltmak amacıyla.

Uçma korkusu, yılan, örümcek, yükseklik veya kapalı alan korkusu gibi fobiler danışanın normal bir yaşam sürmesine engel olabilir. Hipnoterapi belirli fobileri ele almak için harikadır çünkü yeni fiziksel ve psikolojik tepkiler yaratır, bu da onların korkmalarına neden olan eski stratejiyi veya düşünce modelini ortadan kaldırmalarına olanak tanır.

Fobiler genellikle 'tek seferlik öğrenmenin' bir örneğidir. Birisi çocukluğunda bir köpeğin saldırısına uğrar ve o andan itibaren tüm köpeklerden korkar. En küçük köpek yavrusunu bile gördüklerinde, zihinsel olarak saldırıya uğradıklarını ve hırpalandıklarını hayal ederler. Bu olumsuz zihinsel imgeleri daha sakinleştirici ve olumlu düşünceyle değiştirdiğimizde

Kalıplar ve korku tepkisinin etkisi azaltılarak, fobiler ortadan kaldırılabilir.

Depresyon

Michael Yapko, daha önce bahsettiğimiz dönüm noktası niteliğindeki kitabında,Depresyonun Hipnozla Tedavisi,Depresyonun, antidepresanlarla "yeniden dengelenebilecek" kimyasal bir dengesizlik kadar basit olduğu yalanını Amerikalılara satan psikiyatri ve ilaç endüstrilerine sert bir darbe indiriyor.

Yapko, biyolojinin depresyonda rol oynayabileceğini kabul ediyor, ancak çoğu depresyonun doğası gereği bütünsel olduğu gerçeğine dikkat çekiyor. Onun kitabı sık sık dile getirdiğim bir noktaya vurgu yapıyor: Bizler dopamin ve serotonin reseptörlerimizin toplamından çok daha fazlasıyız; hayattaki deneyimlerimiz beyin kimyasının çok ötesine geçer.

İlaç tedavisini depresyonun birinci basamak tedavisi olarak görenler, insanlığın durumunu basite indirgemektedir. Geçmişte hipnozun depresyonlu hastalar için kontrendike olduğu düşünülüyordu. Ancak yeni araştırmalar, hipnozun depresyondaki kişide yalnızca kullanılamayacağını; aynı zamanda oldukça etkili de olabilir.

Hipnoz danışanın güçlü yönlerinden ve mevcut başa çıkma stratejilerinden yararlanır. Sorunları çözmelerine yardımcı olmak için bireylerin zaten sahip olduğu olumlu nitelikleri güçlendirir ve bunlar, depresyon için başarılı tedavi protokollerinin özellikleridir.

Biyolojinin bazı insanların neden depresyonda olduğu konusunda rol oynayabileceği ve antidepresanların bazı insanların daha iyi çalışmasına yardımcı olabileceği doğrudur.
- ancak depresyon tedavisinde düzenli egzersiz ve geleneksel bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan daha az etkilidirler. Fiziksel olarak formda olduğunuz kadar duygusal olarak da iyi çalışabileceğinize inanıyorum. Hipnoterapi fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığımızı aynı anda etkilemek için kullanılabilir.

Elbette depresyonla ilgili birincil uyarı intihar düşüncesidir. Depresyondaki bireyleri tedavi edeceksiniz, intihar düşüncesinin değerlendirilmesi için bazı kaynaklara sahip olmanız önemlidir ve eğer danışanınızın intihara meyilli olduğunu düşünüyorsanız, lütfen nitelikli bir profesyonele yönlendirmeyi kesinlikle düşünün.

Lisanslı olsanız da olmasanız da, her düzeydeki profesyonel için harika bir kaynak ASIQ'dur; Yetişkin İntihar Düşüncesi Anketi. PAR, Psikolojik Değerlendirme Kaynakları Şirketi'nden edinilebilir. Piyasada, depresif hastalar görürseniz araştırmak isteyebileceğiniz çeşitli depresyon ve intihar düşüncesi araçları var, ancak kişisel olarak ASIQ'yu seviyorum çünkü yalnızca intihar düşüncesi düzeyine ilişkin puan vermekle kalmıyor, aynı zamanda kritik göstergeleri de vurguluyor.

Hipnoz insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayabilir. Onlara hayata yeni bakış açıları kazandırabilir, olumlu taraflarını görmelerine ve olayları üretken bir şekilde yeniden değerlendirmelerine olanak tanıyabilir. Ancak daha ciddi danışanlarımız için, yaşadıkları depresyonun arkasında yatan daha derin potansiyel psikolojik nedenleri aklımızda tutmamız ve yönlendirmeyi düşünmemiz çok önemlidir.

Ağrı Yönetimi

Hipnoterapinin ağrı tedavisinde büyük etkisi vardır ve ilaçlardan farklı olarak tamamen doğaldır, yani hiçbir olumsuz yan etkisi yoktur. Vücudumuz aklımıza tepki verir ve acı zihinsel bir şeydir. 'Zihnin kavrayabildiğini vücut başarabilir' sözü hipnoterapide sıklıkla duyulan bir sözdür ve kesinlikle doğrudur.

Araştırma çalışmaları, baş ağrısı ve migren tedavisinden, artrite, çocuk doğumuna, kemik, kas ve eklem ağrısına, cerrahi anestezi ve ameliyat sonrası iyileşmeye ve ciddi yanıklara kadar hemen hemen her tıbbi ortamda ağrı yönetimi için klinik hipnozun etkinliğini göstermiştir. Dikkat edilmesi gereken nokta, bazen hipnoterapistlerin hipnoz kullanıyorsanız ek ağrı kesici ilaçlara gerek olmadığı inancına sahip olmalarıdır. Bir denge olmalı ve bu, müşteriden tıp doktoruyla birlikte gelmelidir.

Hipnoz, bazı hastaların yüksek düzeydeki ilaçlardan kaçınmasına yardımcı olabilir, böylece bilişsel, entelektüel ve ruhsal olarak daha yüksek düzeyde işlev görebilirler. Birine baş ağrısı için günde on oksikontin vermek ile ölmekte olan kanser hastasına morfin vermek arasında fark vardır. Denge ve sağduyu. Çoğu durumda, hipnoterapinin yerine koyma tedavisi yerine ek tedavi olarak kullanılması daha iyidir, ancak diğer durumlarda hasta ağrı kesici ilaçlardan ve bunların yan etkilerinden hep birlikte kaçınabilir. Müşterilerinizi amaçlarına uygun ve tıbbi açıdan uygun olan hipnoterapiyi kullanmaya teşvik edin.

<u>Çalıştığına dair kanıt:</u>

Hipnoz ve Ağrı Azaltma: Son Araştırmalar

Iowa Üniversitesi Haber Bülteni
14 Mart 2005

Beyin Görüntüleme Çalışmaları Hipnoz Yoluyla Ağrının Azaltılmasını Araştırıyor

Hipnozun ağrı algısını azalttığı gösterilse de tekniğin nasıl çalıştığı belli değil. Hipnozun etkisine ilişkin sağlam ve bilimsel bir açıklamanın belirlenmesi, bu güvenli ağrı azaltma seçeneğinin klinik ortamlarda kabulünü ve kullanımını artırabilir.

Almanya'nın Iowa Üniversitesi Roy J. ve Lucille A. Carver Tıp Fakültesi ile Aachen Teknik Üniversitesi'nden araştırmacılar, hipnozun beyin aktivitesini ağrı azalmasını açıklayabilecek şekilde değiştirip değiştirmediğini öğrenmek için fonksiyonel manyetik rezonans görüntülemeyi (fMRI) kullandılar. . Sonuçlar Kasım-Aralık 2004 sayısında rapor edilmiştir.Rejyonal Anestezi ve Ağrı Tıbbı.

Araştırmacılar, hipnoz altındaki gönüllülerin ağrılı ısıya tepki olarak ağrıda önemli bir azalma yaşadıklarını buldu. Ayrıca hipnotize edilmedikleri ve acı verici ısıyı deneyimlemedikleri zamana kıyasla belirgin şekilde farklı bir beyin aktivitesi paternine sahiptiler. Beyin aktivitesindeki değişiklikler, hipnozun ağrı sinyalinin beynin ağrıyı algılayan kısımlarına ulaşmasını bir şekilde engellediğini gösteriyor.

"Ağrıyı bastırmak amacıyla hipnoz altında beyin aktivitesini araştırmak için ilk kez fMRI'yi kullanan çalışmamızdan elde edilen en önemli bulgu, hipnoz altında ağrı ağı alanlarında aktivitede azalma ve beynin diğer alanlarında aktivitede artış görmemizdir." dedi Dr. Sebastian Schulz-Stubner, MD, Ph.D., UI anestezi yardımcı doçenti (klinik) ve çalışmanın ilk yazarı. "Artan aktivite hipnoz için spesifik olabilir veya spesifik olmayabilir, ancak kesinlikle kortikal yapıya ağrı sinyali girişini azaltacak bir şeyler yapar."

. . . Hipnoz ağrıyı azaltmada başarılı oldu
12 katılımcının tamamı için algı. Hipnotize edilen gönüllüler, ağrılı ısıya tepki olarak ya hiç ağrı duymadıklarını ya da ağrının önemli ölçüde azaldığını (0-10 ağrı ölçeğinde 3'ten az) bildirdiler.

Hipnoz altında fMRI, ağrı ağı bölgelerinde beyin aktivitesinin azaldığını gösterdi.

Ağrı algısından sorumlu olan birincil duyusal korteks.

Baş Ağrısı ve Migrende Klinik Hipnozun Etkinliğinin İncelenmesi

Uluslararası Klinik ve Deneysel Hipnoz Dergisi; Cilt 55, Sayı 2 - Nisan 2000

Davranışsal ve Gevşeme Yaklaşımlarının Kronik Ağrı ve Uykusuzluğun Tedavisine Entegrasyonu konulu on iki üyeli Ulusal Sağlık Teknolojileri Enstitüsü Değerlendirme Paneli, kanser ağrısında hipnoz üzerine mevcut sonuç çalışmalarını gözden geçirdi. Araştırmaya dayalı kanıtların, hipnozun gerilim baş ağrıları da dahil olmak üzere bazı kronik ağrılarda etkili olduğunu öne sürdüğü sonucuna vardılar. Makaleleri, baş ağrıları ve migren tedavisinde hipnozun etkinliği üzerine mevcut literatürün güncellenmiş bir incelemesini sunmakta ve hipnozun, temel olarak yan etkilerden ve risklerden arınmış, köklü ve etkili bir tedavi olması açısından klinik psikoloji araştırma kriterlerini karşıladığını belirlemektedir. Olumsuz reaksiyonlar ve geleneksel ilaç tedavileriyle ilgili devam eden masraflar.

Dikkat:

Ağrı önemli bir sinyaldir ve çok önemli bir amaca hizmet eder. Acı hoş olmasa da, bir şeylerin yanlış olduğunun ve bu şekilde kabul edilmesi gerektiğinin bir göstergesidir. % 100 güvenli olduğundan emin olmadığınız sürece asla ağrı kontrolü için hipnozu kullanmayın.

Cinsel Sorunlar

Beyin, vücuttaki en büyük ve en önemli seks organıdır ve beynin hipnoz yoluyla yeniden programlanması, sağlıksız çağrışımların (belki de kötü geçmiş deneyimlerden kaynaklanan korkular veya fobiler), başarısız fiziksel tepkilerin (zihinsel veya fiziksel kökenler) hafifletilmesine veya bunlarla baş edilmesine yardımcı olabilir. ve diğer güvensizlikler veya cinsel yakınlıkla ilgili sorunlar.

Cinsel işlev bozukluğunu iyileştirmek için bireylerle veya çiftlerle çalışacaksanız, profesyonel açıdan bu konuya aşina olmanız ve bu konuya aşina olmanız önemlidir. Erdemli olamazsınız ve bu özel konuları açık bir şekilde, ancak klinik bir bakış açısıyla tartışabilmelisiniz. Çok sayıda kaynak mevcut - hipnotist Wendi Friesen'in yakınlık konusunda harika materyalleri var - araştırmayı da yapın ve iyi çalışın.

Ve bir kez daha, lisanslı bir ruh sağlığı uzmanı değilseniz, bazı konularda yardım etme yeterliliğine sahip olamayabileceğinizi unutmayın. Eğer danışanın konusu (semptomlar, deneyimler) sizi aşarsa ya da daha patolojik bir boyuta giriyorsa, lütfen başvurun.

Bir kez daha: Yönlendirmede utanılacak bir şey yoktur.

Stres Yönetimi

Şimdi hipnoz ve rahatlama sıklıkla bir araya getirildiğinden, oldukça açıklayıcı bir konu olan stres yönetimine odaklanalım. Hipnoz, terapötik nefes alma, kas gerginliği ve gevşeme ve derin huzuru deneyimlemek için gerekli görsel imgeleme yoluyla rahatlamayı öğretir. Kısacası rahatlamayı bilmeyen insanlara, hem zihni hem de bedeni bilinçli, bilinçli olarak nasıl rahatlatacağını öğretir.

Uyarılar nelerdir? Genel olarak konuşursak, belki de PMR'ye katılan danışanlara 'gerginlik ve gevşeme' egzersizlerini yaparken vücudun herhangi bir yerinde izole edilmiş derin bir ağrı hissederlerse spor salonunda kuvvet antrenmanının yardımcı olabileceğini bildirmekten başka birkaç uyarı vardır. ve olağan ağrı konusunda bir doktora danışmak, teşhis edilemeyen kemik ve kas yaralanmalarını ekarte edebilir. Ayrıca, strese bağlı olduğu varsayılan baş ağrıları gibi hasta koşulları muhtemelen başka sorunların göstergesi olabilir ve beyin tümörü gibi herhangi bir şeyin dışlanması için bir doktor tarafından değerlendirilmelidir.

Yine, görüşme değerlendirme sürecinde müşterinize soru sormaya zaman ayırın. Ne zaman stresli hissediyorlar, temel nedenler neler, semptomları neler, ne denediler, ne işe yaradı, ne başarısız oldu ve stres yönetimiyle ilgili olduğu için hipnozu kullanarak neyi başarmayı umuyorlar?

Bir ek not olarak, alkol almamak, kafein ve nikotin dahil diğer uyuşturuculardan uzak durmak, geceleri kendinizi dinlenmiş hissetmenize ve stresten uzak hissetmenize yardımcı olabilir. Kısa vadede bu maddeler rahatlama sağlıyor gibi görünse de fiziksel olarak vücudu tam tersi yönde etkiler. Günün stres faktörlerinden uzaklaşmanın doğal bir yolunu bulmak çok önemlidir ve hipnoz bunu yapmanın olumlu bir yolu olabilir.

Müşterinizin yaşam tarzı hakkında ne kadar çok şey bilirseniz, kalıcı değişim için hedefe yönelik öneriler geliştirmeniz o kadar iyi olur.

Sınav ve Sınav Kaygısı

Genel olarak sınav kaygısı kategorisi, duygusal kaynaklı kaygı ve panik sorunlarından ziyade stres yönetimi başlığı altına girmektedir. Teksas'ta üniversite şehrinde yaşayan bir hipnotist tanıyorum ve muayenehanesinin %90'ı tıp veya hukuk fakültesi giriş sınavlarına, dönem sınavlarına, mesleki sözlü sınavlara, eyalet kurullarına vb. hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısını tedavi etmeye adanmıştır.

Sınavlara yönelik hipnoterapi işe yarar çünkü kişinin rahatlamasına yardımcı olur ve kişi daha rahat olduğunda odaklanabilir, bu da kısa süreli hafızasına yardımcı olur. Araştırmalar, sınava girmeden önce hipnoza giren kişilerin, yapmayanlara göre daha başarılı olduğunu gösteriyor.

Uyarı şu ki, bazı danışanlar doğal olarak şöyle büyülü düşüncelere sahiptir: “Bir hipnoz uzmanına gideceğim ve her şeyi hatırlayabileceğim. Çalışmama bile gerek kalmayacak!” Sonra testi bombalıyorlar. Müşteriye normal şekilde çalışması talimatı verilmelidir. Hipnoz öğrenme materyalinin yerine geçmez. Gerçekçi olmayan beklentileri güçlendirmek istemiyoruz, bu nedenle bu tür müşterileri çekmek istiyorsanız pazarlama faaliyetlerinizde dikkatli olun. Bunun yerine hipnoterapinin kaygıyı yönetmek ve rahatlamayı artırmak için işe yaradığını bilmelerini istiyoruz. Dinlenme ve esenlik hissi sağlar, hafızaya ve odaklanmaya yardımcı olur.

Hipnotik durum aynı zamanda hızlandırılmış bir öğrenme durumudur; telkin konusunu danışana öğretmemiz açısından düşündüğünüzde bu mantıklıdır. Eğer danışanlarımıza çalışmaları ile birlikte kullanacakları kendi kendine hipnoz becerilerini öğretirsek, hatırlama ve anlama konusunda çok daha başarılı olacaklardır. Uzun süreli hafıza sonuçta bilinçdışının alanıdır.

Çalıştığına dair kanıt:

Tıp fakültesinin ilk dönemi boyunca stres yönetimi için kendi kendine hipnoz eğitiminin psikososyal ve bağışıklık etkileri

WG Whitehouse, DF Dinges, EC Orne, SE Keller, BL Bates, NK Bauer, P Morahan,
BA Haupt, MM Carlin, PB Bloom, L Zaugg ve MT Orne
Pennsylvania Hastanesi Enstitüsü, Pennsylvania Üniversitesi Tıp Fakültesi, Philadelphia, ABD.

Bu çalışma, 35 birinci sınıf tıp öğrencisinde psikolojik sıkıntı semptomlarını ve sınav stresine karşı orta dereceli bağışıklık sistemi tepkisini hafifletmek için kendi kendine hipnoz/gevşeme müdahalesinin etkinliğini belirlemek için yürütülen 19 haftalık ileriye dönük bir çalışmaydı. Yirmi bir denek, kendi kendine hipnozun bir başa çıkma becerisi olarak kullanılması konusunda eğitim almak üzere rastgele seçildi ve düzenli olarak pratik yapmaları ve ruh hali, uyku, fiziksel semptomlar ve gevşeme uygulamalarının sıklığı ile ilgili günlük günlük kayıtlarını tutmaları teşvik edildi. İlave 14 denek, stres azaltma stratejileri konusunda açık bir eğitim almadı ancak benzer günlük günlükler doldurdu. Kişisel raporlama psikososyal ve semptom ölçümlerinin yanı sıra kan alımları dört zaman noktasında elde edildi: oryantasyon, son dönem, sınav dönemi ve dönem sonrası iyileşme.

İnceleme periyodu sırasında stres ve yorgunlukta önemli artışların meydana geldiği, buna paralel olarak B lenfositleri ve aktive edilmiş T lenfositleri, PHA kaynaklı ve PWM kaynaklı blastojenez ve doğal öldürücü hücre (NK) sitotoksisitesindeki artışlar olduğu bulunmuştur. Herhangi bir bağışıklık azalması gözlenmedi. Kendi kendine hipnoz durumundaki denekler, müdahale etmeyen meslektaşlarına göre önemli ölçüde daha az sıkıntı ve kaygı bildirdiler, ancak iki grup, bağışıklık fonksiyonu açısından farklılık göstermedi. Bununla birlikte, kendi kendine hipnoz grubunda egzersizlerin kalitesi (yani gevşeme dereceleri) hem NK hücrelerinin sayısını hem de NK aktivitesini öngördü.

Akademik taleplerle ilişkili stresin bağışıklık fonksiyonunu etkilediği ancak bağışıklık sisteminin baskılanmasının kaçınılmaz olmadığı sonucuna varıldı. Kendi kendine hipnoz uygulaması, farklı bağışıklık etkileri olmaksızın sıkıntıyı azaltır. Bununla birlikte, kendi kendine hipnoz müdahalesine verilen bireysel tepkiler, bağışıklık sonuçlarını tahmin ediyor gibi görünmektedir.

İyiyi İyileştirmek

Hipnoz, sorunları hafifletmenin yanı sıra iyi şeyleri daha iyi hale getirmek için de kullanılabilir. Buna üretken iyileştirme denir.

Her stres 'kötü' değildir. Öfke duygusu gibi, stres de çoğu zaman olumlu bir motive edici ve enerji verici olabilir. Aradaki fark, algıda ve stresin sizin için bu sağlıklı yollarla çalışmasını sağlayacak şekilde kontrol edilmesi ve yönlendirilmesindedir.

Hipnoz, odaklanma için doğal stresin kullanımını hedeflemek, fiziksel ve zihinsel kaynakları geliştirmek ve serbest bırakmak, sporda daha iyi olmalarını sağlamak, yaratıcılığı teşvik etmek ve güveni arttırmak, akademik performansı geliştirmek, kişisel ilişkileri sağlamlaştırmak ve genel olarak derinleşmek için kullanılabilir. mutluluk, sağlık ve refah.

–

Yukarıdaki konulara ilişkin eğitim ve beceri tartışmalarının her biri bir kitabın tamamını doldurabilir. Bu metinde kısa bir genel bakış sunduk ve artık sizi en çok ilgilendiren veya vaka yükünüzdeki müşteriler için en alakalı alanları daha fazla araştırmak ve incelemek size kalmış.

Unutmayın, her danışan farklıdır; farklı deneyimler, beklentiler, eğitim, manevi ihtiyaçlar, fiziksel koşullar ve nihai hedefler farklıdır. Mülakat değerlendirme oturumunuzda müşterinizi biraz tanımak için zaman ayırın, söylediklerini dinleyin, açıklığa kavuşturmak için sorular sorun ve kalıcı olumlu değişiklikler elde etmelerine yardımcı olacak önerici terapi planı geliştirmek için elinizden gelenin en iyisini yapın.

BÖLÜM 12

Etik, Ahlak ve Hukuk İlkeleri Hipnoterapi ile ilgili

Yaptığınız işin yalnızca etik olmasını değil, aynı zamanda yaşadığınız yerin yasal kısıtlamalarına da uygun olmasını sağlamak için uymanız gereken belirli etik gereksinimler ve yönergeler vardır.

Hipnoterapi öncelikle düzenlenmeyen bir meslektir. Evlilik ve aile terapisi, sosyal hizmet veya psikoloji gibi diğer lisanslanabilir mesleklerden farklı olarak, çoğu eyalette hemen hemen herkes bir kiremit takıp "Merhaba, ben Jack/Jane Smith, sertifikalı bir hipnotistim" diyebilir. Bazı eyaletlerde kimin reklam verebileceği, nasıl reklam verebileceği ve sunabilecekleri hizmet türleri konusunda kısıtlamalar vardır, ancak yalnızca birkaçı aslında hipnotistlere lisans verir veya kayıt yaptırır. Bununla birlikte, hipnozu düzenleyen bir durumda yaşasanız da yaşamasanız da, etik hususların ele alınması gerekir.

Bana göre hipnoterapi mesleği, sorumlu meslek kuruluşlarının üyelerine etik kurallar sağlamayı üstlenmeleri ve bu üyelerin de etik kurallara sıkı sıkıya bağlı kalmaları durumunda ilerleyecektir. Profesyonel birliklerin ve onların özel etik kurallarının sınırları dışında çalışan profesyonellerimiz olduğunda, genellikle

Hipnoterapinin profesyonel bir uygulama olarak algılanmasındaki zorluklar.

Bu bölümde sadece bazı soruları yanıtlamakla kalmayıp, aynı zamanda hipnoterapiyi sorumlu bir şekilde ve günümüzün profesyonel dernekleri tarafından genel olarak iyi uygulama olarak kabul edilen yönergeler dahilinde uygulama konusunda sizin için gerçekten temel oluşturmayı umuyorum.

Bu metinde kullanacağımız Etik Kurallar, Uluslararası Klinik Hipnoterapi Sertifikasyon Kurulu olan ICBCH'den gelmektedir, çünkü onu özellikle kapsamlı buluyorum. Etik kuralları olan başka mesleki dernekler de var, ancak incelediğimde diğerlerinin ICBCH'ler kadar spesifik olmadığını düşünüyorum. Elbette üyeleri sıkı lisansa sahip ruh sağlığı profesyonelleri olan kişiler muhtemelen üyelerinin zaten kendi mesleklerinin etik kuralları altında faaliyet gösterdiğini varsayıyorlar ve belki de bu onların belirsizliğini açıklıyor.

Klinik hipnozun ahlaki ve etik uygulamasıyla ilgili olarak bizim için en önemli olan konulara bir göz atalım; bu kısa tartışmanın bazı soruları açıklığa kavuşturacağını ve bazı rehberlik sağlayacağını umuyoruz.

Ahlak

Öncelikle ister masaj terapisti, ister hipnoz uzmanı, ister evlilik-aile terapisti ya da psikolog olun, herhangi bir profesyonelin eylemlerine ve karar verme süreçlerine rehberlik etmesi gereken beş ahlaki ilkeyi inceleyelim.

Beş Ahlak İlkesi

- Etik Bakım Sağlamak İçin

Özerklik

Hipnoterapistler olarak yaptığımız tüm eylemlerde amacımız danışanlarımızın bağımsız hareket etmelerine yardımcı olmaktır. Yıllar önce Teksas'ın çok ama çok küçük bir kasabasındaki birkaç lisanslı akıl sağlığı uzmanından biriydim. Kasabadaki başka bir psikoterapist emekli oldu ve tüm müşterilerini bana yönlendirdi. Bir gün bir müşterimden "hemen beni görmesi gereken" bir telefon aldım. Dava notlarına önceden bakma şansım olmadı ama gelin dedim.

Geldi ve tanışmalar sırasında vaka geçmişine baktım ve önceki terapistiyle yaklaşık iki yıldır birlikte olduğunu gördüm, bu yüzden sorduğum ilk soru şuydu: “Görüyorum ki son iki yıldır terapidesin. Ne üzerinde çalışıyordun?” "Ayrılma" dedi. Bunun oldukça eğlenceli olduğunu düşündüm ve şu soruyu sordum: "Kimden kopmaya çalışıyorsun?" “Ah! Büyükannemden ayrılmaya çalışıyorum. Otuz beş yaşlarında görünüyordu ve iki yıl boyunca onu tüketen terapötik sorunun büyükannesinden nasıl ayrılacağıyla ilgili olmasının biraz tuhaf olduğunu düşündüm.

Şaşkınlığıma rağmen merak ediyordum ve yapacak bir işim vardı, bu yüzden büyükannesini anlatmasını istedim. Ona göre büyükanne, hayatının büyük bir kısmına hakim olan ve onu etkileyen korkunç bir insandı. Kendimi müşteriyle empati kurarken ve şöyle düşünürken buldum: 'Eğer benim de böyle bir büyükannem olsaydı, ben de mümkün olduğunca mesafeli olmak isterdim!'

Sonra içimdeki gerçeklik terapisti devreye girdi. “Hey, kısa bir soru. Otuz beş yaşındasın. Neden büyükannenin evinden taşınmıyorsun?” Bana tuhaf bir şekilde baktı ve "Ben büyükannemle yaşamıyorum" dedi.

Duraklattım ve "Büyükannen nerede yaşıyor?" diye sordum. "Washington" dedi. Şaşkın bir bakışla ona baktım ve "Büyükannen Washington'da mı yaşıyor?" diye sordum. Teksas'ta terapide iki yıl geçirdiniz ve Washington'da yaşayan büyükannenizden nasıl ayrılacağınızı mı öğrendiniz? Başını salladı ve utangaç bir gülümseme sundu. Ben de şöyle dedim: "Sizin terapötik göreviniz artık terapiye gelmemek. Her hafta konuşmak için para ödemeyeceğiniz gerçek bir arkadaş bulmalısınız.

Görüyorsunuz, önceki terapist onun en iyi arkadaşını bulmasına yardım etmek yerine onun en iyi arkadaşı olmuştu. Müşterilere tavsiyelerde bulunabiliriz ve bu kendi deneyimlerimizden bile olabilir, ancak onların 12 Adım sponsoru olamayız. Müşterilerimize koşulsuz olumlu yaklaşabilir ve onları kabul edebiliriz ama onların annesi olamayız. Aslında müşterilerimizi gerçekten sevebiliriz ama onların arkadaşı olmak bizim işimiz değil. Bizim işimiz, onların gerçek bir arkadaş, gerçek bir anne, gerçek bir sponsor ve sorunları çözmelerine yardımcı olan gerçek durumsal destek bulmalarına yardımcı olan ücretli, geçici bir profesyonel olmaktır.

Bir müşteri ofisimize geldiğinde ilk hedefimiz onun bağımsız çalışmasına yardımcı olmak olmalıdır. Bu arada, hipnoterapiyi sevmemin nedenlerinden biri de bu, doğası gereği kısa bir terapi şekli, hızlı bir müdahale olduğu için. Elbette birden fazla seans gerektirebilecek karmaşık vakalar vardır. Örneğin, irritabl bağırsak sendromu için önerilen standart tedavi protokolü yedi seanstır ve ciddi kilo kaybı tedavisi genellikle birkaç ay süren çok seanslı bir protokolü takip eder. Ancak sigarayı bırakmaktan fobi tedavisine kadar çoğu vakada genellikle bir ila üç seans yeterlidir, en fazla.

Hipnoterapi özerkliği teşvik eder, böylece danışanımız terapötik bir ilişkiden ayrı olarak işlev görebilir. İyi bir terapistin hedefi müşterilerinden kurtulmaktır, faturalandırılabilir bir saati daha doldurmak değil.

Hayırseverlik

Faydalılığın temel kavramı, sağladığımız yardımın danışana faydalı olması gerektiğidir. Müşterilerimiz belirli sorunlarda yardım almak için bize gelirler ve bizim işimiz onların faydalı çözümler bulmasına yardımcı olmaktır. Her duruma uygun tek bir senaryoyu okumak biraz yardımcı olabilir, ancak muhtemelen danışanın bireysel ihtiyaçlarını karşılamak için danışanın belirli güçlü yönlerini ve kaynaklarını kullanmayı hedefleyen bireysel terapötik öneriler oluşturmak için zaman ayırmak kadar faydalı olmayacaktır.

Ayrıca müşterilerimize istediklerini ve istediklerini vermeliyiz, onları daha sık görmeleri için daha fazla neden yaratmamalıyız. Gereksiz seansların sağlanması yararlı değildir.

Kötüye kullanmama

Sadece faydalı sonuçlar yoluyla iyiliği teşvik etmekle kalmamalıyız, aynı zamanda müşterilerimize zarar vermekten de kaçınmak istiyoruz.

Elbette bu listenin ilk ve en önemli noktası, müşteriniz olan veya şimdiye kadar müşteriniz olan hiç kimseyle asla ve asla herhangi bir romantik veya cinsel ilişkiye girmemektir. Asla. Dönem. Bu da eşitsiz, sağlıksız ve etik olmayan bir dinamik yaratıyor. Yapma.

Gizli bilgileri ifşa ederek müşterilerimize zarar verebiliriz. Müşterilerinizin vakalarını profesyonel bir ortam dışında kimseyle tartışmanıza gerek yoktur. Evet, rehberlik veya yönlendirme amacıyla sorunları diğer hipnoz uzmanları, terapistler veya doktorlarla tartışabilirsiniz, ancak bir partide arkadaşlarınızla geçen hafta cinsel işlev bozukluğu nedeniyle gördüğünüz Bay Smith hakkında sohbet etmemelisiniz.

Beceriksiz davranarak müşterilerimize zarar verebiliriz. Bir durum veya tedavi yaklaşımı konusunda emin değilseniz eğitim alın veya başvurun. Müşterinizin zamanını veya parasını boşa harcamayın veya kibirli davranarak zarar verme riskini almayın.

Müşterilerinizi, sahip olmadığınız güçlere sahip olduğunuza inandırmayın. Hipnotik süreç, nasıl çalıştığı ve seanstan nihai sonuçlara kadar ne beklemeleri gerektiği konusunda açık ve dürüst olun.

Profesyonel, etik ve kaliteli bakım sunarak zarar vermekten kaçınırız.

Adalet

Adalet, tüm insanlara eşit muamele etmemizi gerektirir. Dini inançlara ve önyargılara sahip olmak sorun değil. Burası Amerika ve her konuda istediğin her şeye inanmana izin var. Ancak danışmanlık sürecine değerlerimizi her zaman yanımızda taşıyacak olsak da adil hizmet sunma yükümlülüğümüz var. Yetkin bir profesyonel olabilmek için kendi ahlaki yargılarımızı, önyargılarımızı ve inançlarımızı bir kenara bırakmalıyız, böylece tüm insanlara eşit muamele edebiliriz.

Bir hipnoterapist olarak, sizinle aynı ahlakı, temelleri ve inançları paylaşmayanlar da dahil olmak üzere her türden müşteriyle tanışacaksınız. Tüm müşterilerinize eşit muamele sağlayamıyorsanız, çalışmak için farklı bir ortam bulmanız gerekir.

Sadakat

Verdiğimiz sözleri tutmak önemli. Sadakat, dürüst ve sadık olmayı ve bu güvene layık olmayı ima eder. Müşterilerimiz bizi model olarak görüyor. Daha önce de belirttiğim gibi, sigara içmemek, sarhoş olmamak, aşırı yememek, ancak sağlık ve fitness konusunda örnek olmak yoluyla sağlıklı davranışlara örnek olmak, sağlıkla ilgili hizmetleri tanıtan bir hipnozcu için gerçekten çok önemlidir.

Aynı şekilde, seanslara zamanında gelerek müşterilerimizin sadakatine de model olmalıyız. Bir şeyin takipçisi olacağımızı söylediğimizde, geri arayarak, müşterilerimiz için ulaşılabilir ve ulaşılabilir olarak onu takip ederiz. İyi bakım sağlamak için sadakat şarttır.

Gerçekte, etik ve ahlak büyük ölçüde sağduyu meselesidir. Doğru niyetlere sahip olmanız ve profesyonel eylemleriniz üzerinde düşünmeniz koşuluyla, etik kalmayı basit bir görev olarak görmelisiniz.

İyi Terapinin Beş Özelliği

– Sorumluluğun Azaltılması için

Evet, beşten fazla var, ancak bu beşi bana sadece genel olarak iyi bir hipnozcu olmak için değil, aynı zamanda sorumluluğunuzu en aza indirmeye yardımcı olmak için yaptığımız iş açısından özellikle hayati önem taşıyor.

Müşterilerimiz iyi hizmetler sunmamızı istedikleri için bize geliyorlar; değişiklik yapmalarına ve bunu etkili bir şekilde yapmalarına yardımcı olacağımızı bekliyorlar. İyi bakım ve yetkin hizmet sağladığımızda işimizi iyi yapıyoruz ve hukuki açıdan da güvendeyiz.

Lütfen size nasıl dava açılmayacağınızı söyleyemeyeceğimi anlayın. Her köşede, 45 dolarlık bir dosya ücreti karşılığında her konuda peşinize düşecek bir ambulans kovalayan duruşma avukatı var. Ancak şunu söyleyebilirim ki, hukuk mahkemesinde dava edilirseniz en iyi savunma, işinizi hakkıyla yapmış olmanız ve yolun her aşamasında yetkin ve profesyonelce hareket etmiş olmanızdır.

İyi Hipnoterapinin Ölçülebilir Başarısı Vardır

Başarının yalnızca gözlemlenen duygularla değil, gerçek kaydedilebilir değişimle ölçülmesi gerektiğine inanıyorum. Değişim, mevcut sorunun gerçekten çözülüp çözülmediği anlamına gelir.

Çoğu zaman başarıyı ölçmenin nesnel bir yoluna sahip olduğumuzu düşünmüyoruz. Eğer müşteri mutlu ayrılırsa işimizi yapmışız diyebiliriz. Peki, danışanın size geldiğinde amacı ofisinizden genel olarak mutlu ayrılmaksa sanırım öyledir, peki ya seansta ele aldığınız konular? Duygu hem bize hem de müşterilerimize başarıyı ölçmenin basit bir yolu gibi görünüyor, ancak bu sadece geçici bir yanılsamadır. Üç saat sonra yeniden sigara içmeye başlıyorlarsa, ayrılırken mutlu olup olmamalarının bir önemi yoktur. Başarıyı müşterinin gerçek hedeflere ulaşmasına yardımcı olarak ölçeriz.

İyi Hipnoterapi Geçmişe Takılmak Yerine Şimdi ve Geleceğe Odaklanır

Buradaki anahtar kelime konuttur. Geçmiş önemlidir. Deneyimlerimiz bizi şekillendirir, etkiler ve bizi bugün olduğumuz yere götürür. Bazen yaşam deneyimlerinin doruk noktasına ulaşması son derece zor olabilir, danışanları terapötik hizmetlerin arzu edildiği noktaya getirebilir, bu nedenle danışanımızın çerçevesini geçmişleri bağlamında anlamak çok önemlidir, böylece onlara gelecek için değişiklikler yapmalarına yardımcı olabiliriz.

Ancak, çoğu zaman danışanlarımız geçmiş hakkında konuşmayı tercih ederler çünkü bu, gelecekte harekete geçmek için şimdi sorumluluk almaktan çok daha kolaydır ve bazı terapistler geçmiş hakkında konuşmayı sever çünkü faturalandırılabilir saatleri doldurur. Ancak iyi terapi geçmişe odaklanmaz veya üzerinde durmaz. Önemini kabul eder ancak bugüne ve geleceğe odaklanır ve şu soruyu sorar: Mevcut sahneden tercih edilen sahneye geçmek için yapılması gereken görevler nelerdir?

Amacımız geçmişi değiştirmek değil ki bu da iyi bir şey çünkü bu mümkün değil. Bir hipnozcu olarak amacımız, danışanlarımızın geçmişi tekrarlamamak, olumlu, istenen hedefe doğru ilerlemek için değişiklik yapmalarına yardımcı olmaktır.

İyi Hipnoterapi Danışanımızın Güçlü Yönlerini Ortaya Çıkarır

Pek çok bireyin pek çok sorunu var ama aynı zamanda benzersiz güçlü yanları da var. Yanlış olanı tamamen düzeltemeyebilirim ama o bireyin hayatında var olan güçlü yönleri alıp bunları eksikliklerini telafi etmek için kullanabilirim, böylece gelecek için sağlıklı bir yaşam tarzı seçebilirler.

Sigarayı bırakmalarına yardımcı olacak yollar bulmak için danışanlarımla çalışırken sorabileceğim sorulardan biri şu olabilir: "Tamam, son on yıldır sigara içiyorsun. Son on yılda normalde sigara içeceğiniz halde içmediğiniz bir durum var mıydı?" Belki hafta sonlarını hala sigara içtiklerini bilmeyen anneleriyle geçirdiler. Ya da belki pazar günleri hariç her gün sigara içiyorlar çünkü kiliseye gidiyorlar. Sorunlarını çözmelerine yardımcı olmak için müşterimin mevcut kaynak repertuarından ve kişilik güçlü yönlerinden yararlanmak istiyorum.

İyi Hipnoterapi Arkadaşlarınızı ve Ailenizi Harekete Geçirir Aktif Destek'e

Pek çok sorun için insanlar günlük yaşamlarında odaklanmalarına ve olumlu değişimi sürdürmelerine yardımcı olacak başka insanlara ihtiyaç duyarlar. Kilo veren bireyle çalışırken, sağlıklı yiyecek seçimlerini sürdürmelerine ve egzersiz hedeflerini desteklemelerine yardımcı olacak sağlam durumsal destekleri bulmaya çalışmak istiyorum. Çoğu zaman kilo vermek zorlu bir iştir çünkü buzdolabını paylaştıkları kişiler aynı sağlıklı seçimleri yapmaya karar vermemişlerdir. Müşterinin olumlu değişimi güçlendirmeye yardımcı olabilecek arkadaşlarını, ailesini ve iş arkadaşlarını belirlemesini istiyoruz.

İyi Hipnoterapi Becerileri Öğretir

Hipnoz danışanları nasıl rahatlayacaklarını, bilinçli ve bilinçsiz kaynaklarını nasıl hizalayacaklarını, verimli trans durumlarına nasıl gireceklerini ve stresi nasıl yöneteceklerini ve gerçekten olabilecekleri her şey nasıl olacaklarını öğrenirler ve bu iyidir. Yine, müşterinin ofisimizde mutlu olması bir şeydir, ancak onlara binamızdan ayrıldıktan sonra hedeflerine ulaşmaları için ihtiyaç duydukları araç ve becerileri sağlamalıyız.

İyi öneriler danışana güçlü yanlarından nasıl yararlanacağını, destek sistemlerinden nasıl yararlanacağını ve durumlara olumlu, sağlıklı şekillerde nasıl farklı düşünüp tepki vereceğini öğretir.

Meslek Etiği

Yavaşlamaya başladığımızda, Uluslararası Klinik Hipnoterapi Sertifikasyon Kurulu tarafından sağlanan ilgili etik kuralların üzerinden ayrıntılı olarak geçmek istiyorum. Daha önce de belirttiğim gibi ICBCH kodunu diğerlerine göre daha kapsamlı olduğunu düşündüğüm için kullanmayı tercih ettim.

Katılacağınız, üye olacağınız ve/veya sertifika alacağınız profesyonel kuruluşlara baktığınızda, biraz zaman ayırın ve bu kuruluşların neler sunabileceğini görün. Etik Kuralları olmayanlar muhtemelen onayladığı üyelerin çıkarına en iyi şekilde hareket eden meslek kuruluşları değildir.

Bu Kuralların "Sertifikalı Hipnoterapistler" için geçerli olduğunu, aynı kavramların "Sertifikalı Hipnozcular" ve hatta sahne sanatçıları için de geçerli olduğunu lütfen unutmayın.

ICBCH sertifikalı profesyoneller aşağıdaki Etik İlkelere uyar:

a.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler danışan özerkliğini destekler.

b.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler müşterilere saygı duyar ve müşteriler için sağlıklı olanı teşvik eder.

c.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler danışanlara zarar verecek veya danışanları istismar edecek davranışlarda bulunmazlar.

d.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler sürekli eğitime değer verir ve bilgi birikimini artırmaya devam etme fırsatlarını ararlar.

e.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler, klinik hipnozun hem yararlarının hem de sınırlamalarının farkındadır.

f.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler, sahte bilim veya yalnızca spekülatif olan hipnoz yöntemlerinden ziyade, etkinliği kanıtlanmış hipnoterapiyi teşvik eder.

g.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler, eğitim deneyimlerini müşterilere doğru bir şekilde sunarlar.

H.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler,
diğer profesyonellere psikolojik ve tıbbi yönlendirmeler yapmak ve diğer yardım disiplinleriyle ilişkiler kurmak.

I.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler, hipnoterapinin başlangıcında hastalara bilgilendirilmiş onam sağlar.

j.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler, yasaların gerektirdiği durumlar veya gizli bilgilerin açıklanmasından önce danışanın yazılı onayı alınmadığı sürece müşteri bilgilerini gizli tutar.

k.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler danışanlarla ikili ilişkilerden ve cinsel temastan kaçınırlar.

l.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler, profesyonel iş düzenlemeleri bağlamında hizmet sunar ve müşteriler tarafından açıkça anlaşılacak ücretler ve ödeme düzenlemeleri oluşturur.

m.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler, halka açık yerlerde başkalarına saygı gösterme ilkelerine bağlı kalmanın gerekliliğini kabul ederler.
Klinik olmayan ortamlarda hipnozun gösterilmesi.

N.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler doğru bir şekilde temsil eder kimlik bilgileri.

O.) ICBCH Sertifikalı Hipnoterapistler halkın farkındalığını artırır hipnoterapi.

p) ICBCH Üyeleri, diğer üyelerden veya müşterilerden çok seviyeli pazarlama programlarına katılmalarını talep etmez.

Sertifikalı hipnoterapistler özerkliği teşvik eder.Gördüğünüz gibi ilk birkaç fikir, biraz önce tartıştığımız ahlaki ilkelere dayanıyor. Amacımız müşterilerimizin profesyonel ilişkilerden ayrı olarak ve gerçek dünyada faaliyet göstermelerine yardımcı olmaktır.

Sertifikalı hipnoterapistler müşterilerine saygı duyar ve müşteriler için sağlıklı olanı teşvik eder.Müşterilerin profesyonellere karşı hukuk davası açmasının bir numaralı nedeni büyük paralar istemeleri değil; öfkeyle motive oluyorlar çünkü kendilerine saygısızlık yapıldığını düşünüyorlar.

Sertifikalı hipnoterapistler danışanlara zarar veren veya onları istismar eden davranışlarda bulunmazlar.Las Vegas'tan, Hollywood'dan ve Broadway'den yıldızlarla hipnoz yapma fırsatım oldu ve pek çok kişiyle fotoğraf çektirdim ama asla sahneye koymadım.

resimleri ve hatta isimleri web sitemde. Onayları muhtemelen satışlarım için iyi olsa da, onlardan hiçbir zaman kişisel referans vermelerini istemedim. Bu müşterilerin adlarının ifşa edilmesi istismar olacaktır. Ünlü olsun veya olmasın müşterilerimize saygı duymak ve onları kendi çıkarımız için kullanmamak bizim için önemlidir.

Bir hipnotist olarak sürekli öğrenmeniz önemlidir. Profesyonel terapideki pek çok kişi, her yıl yalnızca devletin gerektirdiği minimum sürekli eğitim miktarını almaya çalışıyor ve sanırım bu onların ayrıcalığı. Bununla birlikte, benim görüşüme göre, bir profesyonel olarak kendi gelişiminiz ve müşterilerinizin iyiliği için, bulabileceğiniz tüm eğitim ve materyallere kendinizi tutkuyla kaptırmanız ve becerilerinizi mümkün olduğunca pratik yapmanız çok önemlidir. lisans veren veya sertifikalandıran birlikleriniz tarafından istenip istenmediği.

Bir zamanlar otistik bir müşterimi başka bir mevcut sorun nedeniyle tedavi ediyordum. Bu özel durumda, kayıtlara baktığımı, danışan geçmişinde otizmi gördüğümü ve otizm hakkında bildiğim çoğu şeyi filmden öğrendiğimi fark ettiğimi hatırlıyorum.Yağmur Adam.

Lisanslı bir ruh sağlığı uzmanı olmama rağmen otizm, çocuklukta yaygın olan diğer akıl hastalıkları veya psikiyatrik bozukluklar hakkında pek bir şey bilmiyordum. Genelde çocuk tedavi etmesem de bilgi birikimimi artırmak ve danıştığım bazı danışanların geçmişini daha iyi anlamak için eğitim atölyelerine gitmeye ve bu konuyla ilgili kitaplar almaya başladım. yetişkinler için kimyasal bağımlılık danışmanlığı ve yetişkinlere yönelik geleneksel psikoterapinin yanı sıra hipnoterapi için de görüşüyoruz.

Lisanslı bir ruh sağlığı uzmanı olmayabilirsiniz ve sigarayı bırakma ya da kilo vermenin ötesinde sorunlar için çok fazla danışanla görüşmeyebilirsiniz, ancak yaygın olarak kullanılan birçok danışan için mevcut kaynakları incelemeniz size ve danışanlarınıza faydalı olacaktır. görülen hastalıklar ve durumlar. Yasal olarak gerekli olsun ya da olmasın sürekli eğitim, iyi terapinin bir başka özelliğidir, çünkü buna ne zaman ihtiyacınız olabileceğini asla bilemezsiniz.

Sertifikalı hipnoterapistler klinik hipnozun hem yararlarının hem de sınırlamalarının farkındadır.Gitbilgin.google.com -Google'ın akademik dergi arama motoruna hipnoz ve aklınıza gelebilecek herhangi bir bozukluğu yazın; sonuçlar muhtemelen sizi şaşırtacaktır. Hipnoterapinin fiziksel koşullar, psikiyatrik koşullar ve davranışsal koşullar için bir tedavi yöntemi olarak etkinliğine dair kanıtlar inanılmazdır; kilo kaybı, sigarayı bırakma, ağrı yönetimi, hatta alerjiyle ilişkili semptomların yönetimi, çocuk doğumu için dergi makalelerinde defalarca gösterilmiştir. ve daha fazlası.

Aynı zamanda hipnoterapi birçok konuda son derece etkili olsa da sınırlamaları da vardır. Bazı problemler, danışanın ihtiyaç duyduğu veya arzuladığı uzun vadeli değişiklikleri yapmasına tam olarak yardımcı olmak için yalnızca hipnoterapiyi değil, aynı zamanda geleneksel bilişsel-davranışsal veya diğer psikoterapi veya tıbbi tedavi biçimlerini de gerektirebilir. Hipnoz son derece etkili olsa da, bunun her soruna sihirli bir çözüm olmadığının farkına varmanız bir mesleki etik meselesidir.

Sertifikalı hipnoterapistler hipnoterapiyi spekülatif sahte bilim yerine kanıtlanmış bir etkinlikle teşvik ederler. Hipnoterapi, öz bildirim niteliğindeki değerlendirme araçları gibi, katılımcının sürece katılma isteğiyle sınırlıdır. Sınırlamaların farkına varmamız gerekiyor. Örneğin hafıza bir video kameraya benzemez; Hafızanın hatırlanması, travmatik olaylar veya adli tıp için hipnoz yanlış veya süslenmiş olabilir.

Sertifikalı hipnoterapistler aynı zamanda eğitim deneyimlerini müşterilere doğru bir şekilde sunmalıdır.Hipnoterapi alanı elbette düzenlenmemiştir. Hal böyle olunca klinik hipnozu uygulayan, lise diploması dahi olmayan, hiçbir eğitim tecrübesi olmayan kişiler de bulunmaktadır. Bunda yanlış bir şey yok; onlara 'hipnoterapist' değil de 'klinik hipnotist' demem dışında
– ancak aldığımız eğitimi abartmamamızın mesleki etik meselesi olduğunu düşünüyorum.

Hipnozun kendisi bir öğrenme sürecidir ve bu sürecin nasıl tam olarak kolaylaştırılacağını öğrenmek zaman alır. Diğer eğitim veya sertifika programlarının yanı sıra bu metnin de bir giriş noktası, bir başlangıç noktası olduğunun bilincinde olmalısınız.

Klinik dereceniz yoksa ve bu kitabı okursanız, birini nasıl hipnotize edeceğinizi bileceksiniz, ancak arkanızda saatlerce pratik ve deneyim kazanmadıkça, yetkin bir hipnoterapist olmayacaksınız. Kendimizi danışanlarımıza doğru bir şekilde tanıtmak önemlidir ve eğitiminizin bu erken aşamasında kendinizi bir hipnoterapist olarak tanıtmak etik bir davranış olmayacaktır.

Sertifikalı hipnoterapist aynı zamanda diğer profesyonellere psikolojik ve tıbbi yönlendirme ihtiyacının da farkındadır ve diğer yardımcı disiplinlerle ilişkiler kurar.Şüphesiz, vaka yoğunluğumuzdaki bazı danışanlarımızın tıbbi müdahale için sevk edilmesi gerekmektedir. Örneğin alkolik bir müşteri gelip şöyle diyor: "İçkiyi bırakamıyorum. İlk kez ayık olabilmek ve bu oturuma katılabilmek için sabah saat sekizden beri bu randevuyla uğraştım." Harika! Orada olmalarını istiyorum ve ilk gün yaşadıkları yoksunluk belirtileriyle baş etmelerine yardımcı olabilecek hizmetler sunacağım. Ancak onları hemen bir doktora yönlendireceğim çünkü detoksifikasyon bazı müşterilerimiz için tehlikeli bir süreç olabilir.

Bir müşteriniz size kanser tedavisi, ameliyat sonrası prosedürler veya diğer tıbbi tedaviler gibi zor dönemlerde yardım istemek için gelirse, hipnoz onun iyileşmesine ve vücutlarını yönetmesine yardımcı olabilir. Ancak onları, kendilerini iyi hissettikleri için bakım sonrası bakıma veya takibe gerek olmadığına inandırmak yerine, tıbbi durumları için gerekli olan sürekli takip bakımı için geri yönlendirmeliyiz. Bu durumlarda hipnoz, geleneksel tıbbi tedavinin yerini almaktan ziyade, ona destek olarak görülmelidir.

Ciddi psikolojik veya psikiyatrik rahatsızlıkları olan danışanlarımız varsa, hipnoz onların rahatlamasına ve duyguları üzerinde fiziksel kontrol sahibi olmalarına yardımcı olabilir. Psikolojik veya psikiyatrik sorunları olan bazı kişilere bazı hipnoz hizmetlerinin sağlanmasında bir sakınca yoktur. Ruhsatsız, psikolojik ve psikiyatrik sorunları tedavi etmek doğru değil. Bu kişileri de yönlendirmeniz gerekecek.

Sertifikalı hipnoterapistler, terapinin başlangıcında hastalara bilgilendirilmiş onam sağlar.Bunu daha önce tartışmıştık; bilgilendirilmiş onam, danışanları katılacakları süreç hakkında eğitir. Bu, değerlendirme alımı ve ön konuşma sırasında gerçekleşir.

CSertifikalı hipnoterapistler, kanunen zorunlu kılındığı, hakim tarafından talep edildiği veya müşterinin aileye veya sevk kaynaklarına verilmeden önce yazılı onayının alındığı durumlar dışında müşteri bilgilerini gizli tutar.Bu çok önemlidir. Şimdi hızlıca HIPAA Gizliliğine değineyim. Çoğu hipnoterapist HIPAA'nın gerektirdiği bir ortamda pratik yapmaz. Ancak, bilmenizi isterim ki, Sağlık Sigortası Taşınabilirlik Yasası düzenlemeleri, üçüncü taraflara (sigorta şirketleri) elektronik olarak iletilen verilerin gizliliğine ilişkin belirli federal güvenlik standartlarının karşılanmasını gerektirir. Sigorta şirketleriyle çalışan lisanslı bir profesyonel değilseniz, HIPAA genellikle endişelenmeniz gereken bir şey değildir, ancak müşterinizin bilgilerine göre ekstra önlemler almak her zaman iyi bir şeydir.

Sertifikalı hipnoterapistlerin danışanlarla ikili ilişkilerden ve cinsel temastan kaçınması gerekir.Yine, yaşadığınız eyalette müşteri olmuş veya geçmişte müşteri olmuş herhangi biriyle seks yapmak büyük olasılıkla ağır bir suçtur. Sizin dava yükünüz altında olmayan milyonlarca insan daha var, o yüzden lütfen onlardan biriyle seks yapın. Gerçekten bu kadar basit. Müşteriyle cinsel ilişkide bulunmanın kesinlikle hiçbir mazereti olamaz. Bu kabul edilemez. Bu profesyonelce değil. Müşterilere her zaman zarar verir. Yetkili klinik bakım bağlamında asla haklı gösterilemez.

Bir müşteriyle ofis dışında arkadaş olmak veya onunla iş yapmak gibi ikili ilişkilerin yönetilmesi zordur ve müşterilere aynı derecede zarar verebilir. Bizi, incinmiş duygulardan ve müşteriye saygı göstermemekten kaynaklanan asılsız suçlamaların doğabileceği durumlara sokabilirler. Sorumluluklar ve davalar ikili ilişkilerden doğar. İkili bir ilişkiden kaçınmak için bir yönlendirme ağına sahip olmak şarttır.

Şimdi, diyelim ki her gün arabamı doldurmak için aynı benzin istasyonuna gidiyorum ve bir gün tezgahtar bana şöyle dedi: "Biliyorsun, kredi kartında Richard K. Nongard yazdığını fark ettim ve sanırım ben de öyle yaptım. Adını radyo reklamlarında duydum. Hipnoz yapıyor musun?" "Evet, o benim ve öyle" diye cevap veriyorum. Daha sonra "Harika, karımın sigarayı bırakmasına yardım edebilir misin?" diyor.

"Elbette, işte kartım" diye yanıt veriyorum. Bu duruma ağ oluşturma denir; ikili bir ilişki değil. Hipnoz hizmetleri için arkadaşlarınızı, komşularınızı, ailenizi ve birlikte çalıştığınız kişileri başka birine yönlendirin.

Sertifikalı hipnoterapistler, profesyonel iş düzenlemeleri bağlamında hizmet sunar ve müşteriler tarafından açıkça anlaşılabilecek ücretler ve ödeme düzenlemeleri oluşturur.Ödeme düzenlemelerim basit; nakit, çek veya tahsilat. Sanırım külçe altın da alırdım ama kimse teklif etmedi. Takas yapmam. Arabam üzerinde çalışmayı hipnoterapi seanslarıyla değiştirmiyorum.

Bazı müşteriler takastan hoşlanır ve bu bize çekici gelebilir, ancak sonuçta takas ilişkisinde takas taraflarından birine her zaman eşit olmayan bir şeyler gelir. Eğer istediğim bir şey varsa, onu senden satın alacağım. Eğer bende istediğin bir şey varsa - hipnoz hizmetleri - onu benden nakit olarak, çekle veya senetle satın alacaksın. Bu gerçekten yetkin hizmetler sunmanın tek yoludur.

Ayrıca müşterilerime ilk randevularını alırken telefonda ödemelerin hizmet verildiği anda beklendiğini bildiriyorum. Bu bilgi aynı zamanda web sitemde de yer almaktadır.

Birden fazla seans boyunca görüştüğüm bir müşterim olduğunu varsayalım. Bir seans için ödeme yapmalarına izin verecek miyim? Elbette beni daha sonra yakalayabilirler ya da gelecek hafta bana ödeme yapabilirler. Ancak asla bir müşteriyi iki seanstan fazla taşımayacağım. Neden? Bana borçlanacaklar, onları kesmek zorunda kalacağım, geri döndüğümde ve onlardan para almaya çalıştığımda bana kızacaklar ve biz onların hedeflerinde ilerleme kaydedemeyeceğiz. Bu sadece insan doğasıdır.

Müşterilerimin sağladığım hizmetler için bana ödeme yapmasını istiyorum ve bu nedenle ödeme politikalarım oryantasyon sürecinde açıkça belirtilmiştir. Ücretsiz hizmet verecek miyim? Evet, bazı insanlara, bazı zamanlar. Meslek bana iyi geldi ve etrafımızdaki dünyaya bir şeyler vermenin bizim için önemli olduğunu düşünüyorum. Ancak en çok ihtiyaç duyan, bundan faydalanacak ve onlara verdiğimiz hediyeye saygı duyacak kişileri seçerken seçici olmamız gerekiyor. Bana göre bu da çok önemli.

Sertifikalı hipnoterapistler, klinik dışı ortamlarda kamuya açık olarak hipnoz gösterirken başkalarına saygı duyma ilkelerine bağlı kalmanın gerekliliğinin bilincindedirler.Yine, bu metinden de anlayabileceğiniz gibi, ben şahsen sahne hipnozunun danışanlara veya deneklere saygı duyulduğunda iyi olduğuna inanıyorum. Benim görüşüme göre, bir hipnozcunun hipnozu eğlence amacıyla kamuya açık bir şekilde gösterememesi gerektiğini söylemek, Hollywood'un insanların öfke, incinme, korku veya üzüntü deneyimleyeceği filmler yapmasına izin verilmemesi gerektiğini söylemek gibidir.

Sertifikalı Hipnoterapistler kimlik bilgilerini doğru bir şekilde temsil eder. Kartvizitlerimin ve kırtasiye malzemelerimin hepsinde Richard K. Nongard, LMFT/CCH yazıyor. Bunun nedeni benim eyalet Lisanslı Evlilik ve Aile Terapisti olmam ve Sertifikalı Klinik Hipnoterapistim.

Ruhsatsız hipnozcuların çoğu, hipnoz veya hipnoterapide kurslar alacak ve 'dereceler' kazanacak ve ardından kendilerine doktor diyecektir. Gerçek şu ki, Amerika Birleşik Devletleri'nde hipnoz veya hipnoterapi alanında gerçek bir derece sunan, Lisans, Yüksek Lisans veya Doktora derecesi sunan, tam olarak onaylanmış tek bir eğitim programı yoktur. Bunun nedeni psikologların hipnoterapinin yalnızca kendi alanları olduğuna inanmayı sevmeleridir. Pozisyonlarının doğru ya da yanlış olması bu tartışmayla alakasız. Deneyimlerime göre, ortalama lisanssız hipnoz uzmanı, klinik hipnoz alanında lisansüstü eğitimde almış ortalama lisanslı psikologdan 100 kat daha fazla eğitim ve bilgiye sahiptir.

Önemli olan şu: Kendinizi müşterilerinize, sahip olmadığınız derecelere veya yeterliliklere sahipmiş gibi tanıtmayın. Hipnoz konusunda gezegende mevcut olan herhangi bir kursu almanız sizin için tamamen kabul edilebilir ve sizi mümkün olduğu kadar çok kursa katılmaya teşvik ediyorum, çünkü ne kadar çok eğitim alırsanız, o kadar iyi bir hipnozcu olursunuz ve müşterilerinize o kadar iyi hizmet alırsınız. ilave olarak. Ancak lütfen sahte kimlik bilgilerine kapılmamaya dikkat edin. Sertifikasyon bir şeydir; bu, bir kursa katıldığınız ve umarım bir çeşit kapsamlı sınavı geçtiğiniz anlamına gelir ve bunun için mesleki gelişim sertifikası belgesi yoluyla tanınmayı hak ettiğiniz anlamına gelir, yani Sertifikalı Hipnozcu olursunuz. Ancak sertifikasyon dereceyle aynı şey değildir, bu nedenle lütfen kendinizi buna göre pazarlayın.

Sertifikalı Hipnoterapistler aynı zamanda halkın hipnoterapi konusundaki farkındalığını da teşvik etmelidir.Kendi kariyerinizi korumak ve ilerletmekten başka bir neden olmasa bile, halkın hipnoz hakkında farkındalığını ve eğitimini teşvik etmek için yanınızda olmalısınız.

Her yıl birçok eyalette hipnoterapiyi kimin uygulayıp uygulayamayacağını ve nasıl uygulanması gerektiğini kısıtlayan yasalar dolaşmaya başlıyor. Indiana'daki 'grup hipnozu'nun üçten fazla katılımcıya sahip olamayacağını söyleyen karar gibi bu kararlardan bazıları aslında danışanların çıkarına değildir. Mevzuatı hazırlayanların eğitilmesi önemlidir. Yasa koyucular yalnızca bildiklerini bilirler ve bu nedenle sıklıkla birisinin onlara oy vermesini söylediği şekilde oy verirler. Eğer hiç kimse korumacılık yerine gerçeklere dayalı karşıt bir ideal sunmazsa yasa tasarısı geçebilir ve kendinizi işsiz bulabilirsiniz.

Nihai ideal şudurICBCH sertifikalı hipnoterapistler, diğer üyelerden veya müşterilerden çok seviyeli pazarlama programlarına katılmalarını talep etmezler.Bu ifadenin var olmasının nedeni, birçok insanın genel olarak değişim için geleneksel olmayan yöntemlere yönelmeleri nedeniyle hipnoza yönelmesidir ve bu spektrum oldukça geniştir. Hipnozu yoga ya da meditasyona maruz kalarak öğrenmiş olabilirler ya da metafizik bir fuara gidip el falına bakan biriyle ya da geçmiş yaşam regresyonistiyle tanışmış olabilirler. Kaynağı ne olursa olsun, birçok 'doğa bilimci' veya tamamlayıcı ve alternatif tıp (TAT) savunucusunun aynı zamanda vitaminlerden hormonlara, ön ödemeli yasal hizmetlere ve benzerine kadar çok düzeyli pazarlama planlarına da ilgi duyduğu bir gerçektir. Bunların hepsi iyi, iyi ve güzel ve bununla hiçbir sorunum yok - daha önce kendi ömür boyu mucizevi meyve suyu stokumu satın aldım - ancak müşteriler size hipnoz hizmetleri için para ödüyor, alt ekibinize katılma şansı elde etmemek için. .

Müşterilerinizin isterlerse satın almaları için ofisinizde takviyeler veya ıvır zıvır sunabilir misiniz? Kesinlikle. Müşterilerinizi bunları satın almaları veya programınıza katılmaları konusunda taciz etmeli misiniz? Kesinlikle hayır. Diyelim ki bir hipnoz toplantısındasınız. Bir zamanlar benim de başıma geldiği gibi, başka bir hipnozcunun otel odasını sabah saat altıda onlara sunabileceğiniz harika bir fırsattan bahsetmek için mi aramalısınız? Kesinlikle hayır.

şarlatanlık

Son birkaç düşünce: Profesyonel etik hakkında konuşup şarlatanlar hakkında konuşmadan duramayacağımızı düşünüyorum. Ruh sağlığı danışmanlığı alanı şarlatanlıklarla doludur ve hipnoz da bu durumdan kesinlikle muaf değildir. Kişisel olarak, bir müşterinin depresyondayken antidepresan reçetesi almak için doktora gitmesinin ve başka hiçbir müdahale yapılmadan kapıdan dışarı gönderilmesinin şarlatanlık olduğunu düşünüyorum. En etkili müdahalenin ilaç değil, haftada 3-4 kez kardiyovasküler egzersiz yapmak olduğunu biliyoruz. Doktorun egzersiz reçetesi vermesi ve müşterinin egzersizi takip etmesi halinde, müşterinin çok daha fazla fayda sağlayacağını biliyoruz. Bu benim ilaca karşı olduğum anlamına gelmiyor, sadece alternatifleri düşünmeden sadece alıştığımız şeyleri yaptığımızda şarlatan olduğumuzu düşünüyorum. Herkese uyan tek tedavi yöntemi, müdahale geçerli olsa bile şarlatanlık haline gelebilir.

Neden profesyoneller şarlatan oluyor? Başkalarını gerçekten önemseyen bazı iyi insanlarla tanıştım, ancak tıp, kayropraktik, hipnoterapi veya profesyonel danışmanlık alanında olsun, onlar 'şarlatanlığa' geçtiler. Neden?

Can sıkıntısı.Hafta sonu seminerinde yeni bir teknik öğreniyorlar; belki hipnoz, belki EMDR, belki beslenme danışmanlığı ve sonra geri gelip bunu tüm müşterilerinin vaka yüküne göre uyguluyorlar. Pek çok insan hipnoz konusunda heyecanlanır ve daha sonra ayrım gözetmeksizin herkese ve gördükleri tüm sorunlara, bazı koşullardaki etkililiğine, hatta danışanlarının isteklerine bakılmaksızın başvurur.

Kişisel kriz.İnsanlar genellikle kişisel bir kriz yaşadıkları ve daha sonra çözdükleri için şarlatan olurlar. “Bir sorunum vardı ve bu şekilde düzeldim, bu yüzden sizinle kullanacağım yaklaşım bu. Yaklaşımımı beğenmiyorsan, oraya git ve biraz daha sefalet yaşa. Bunu benim yöntemimle yapmaya hazır olduğunda geri gel. Bu örnekte, şarlatan oldum çünkü müşterimin ihtiyaçlarını, yararlanabileceğim başka becerilerle karşılamayı düşünmedim bile. Kişisel deneyimlerinizin, 'yükünüzün' veya önyargılarınızın müşterilerinizin refahını engellemesine izin vermeyin.

Yetersiz denetim ve sorumluluk.Pek çok hipnoterapist herhangi bir mesleki derneğe üye değildir, sadece pratik yaparlar.

her gün kendi işlerini yaparlar ve asla diğer hipnotistlerle ilişki kurmazlar. İzolasyonun deliliği beslediğini söylüyorlar. Belki bu durumda sarsıntıya neden olur.

Hipnoz alanı büyük ölçüde düzenlemeye tabi olmadığından, profesyonellerin denetimi ve sorumluluğu genellikle zayıftır. Hipnoz derneklerine katkıda bulunmanın ve sundukları faydalardan yararlanmanın önemli olduğunu düşünüyorum. Çeşitli farklı kuruluşların üyesiyim, konferanslarına ve kongrelerine katılıyorum, haber bültenlerini okuyorum, kendi makalelerimi gönderiyorum, derslere katılıyorum ve hatta bazılarına ders veriyorum. Bu sayede becerilerim gelişti ve müşterilerimden biri ya da bir yöntem ya da yaklaşımla ilgili bir sorum ya da endişem olursa arayabileceğim harika arkadaşlar edindim. Sizi diğer hipnotistlerle şu ya da bu düzeyde ilgilenmeye teşvik ediyorum.

Kâr.Ben bir kapitalistim ve tamamen kârdan yanayım. Para kazanmayı seviyorum çünkü cebimde param varken ev kredimi ödeyebiliyorum, çocuklarımı doyurabiliyorum, şehir dışındaki arkadaşlarımı ziyaret edebiliyorum ve eğlenceli şeyler yapabiliyorum. Ancak bu ideale rağmen, kâr amacına aşırı vurgu yapmanın bazen şarlatanlığa yol açabileceğinin farkına varmamız gerekiyor.

Örneğin diyelim ki Anton Mesmer'in haklı olduğuna inanıyorsunuz; Sorunlarımızın gerçek nedeni, manyetik enerji kuvvetlerimizin kontrolden çıkmış olmasıdır. Bu kavramın bilimsel olarak çürütülmüş olmasına rağmen, diyelim ki depresyonda olan müşterileriniz var ve "Hey, bu mıknatısı benden al ve tak; depresyonunuzu iyileştirecektir." Şarlatanlık alanına girdiniz çünkü gerçekte yaptığınız şey, kişiye yardım etmek değil, kar amacıyla mıknatıs satmaktır.

Bir başka yaygın 'kâr amaçlı' uygulama, daha fazla ücret kazanmak amacıyla bir müşteriyle bir oturumda veya birden fazla oturumda geçirilen sürenin kasıtlı olarak uzatılmasıdır. Bir seansta bir şeyi iyileştirebiliyorsanız yapın. İnsanlar hipnoz hizmetleri için genellikle nakit para öderler ve bize ödeme yapma imkanları olduğu için müşterileri elde tutmak özerklik yaratmaz, aksine şarlatanlığa yol açar. Hiçbir koşulda kanıtlanmış bir etkinlik olmasa bile, sırf kârlı diye hizmet sunmak, etik olmadığı bir yana, şarlatanlıktır. Kâr güdüsü çoğu zaman toplumumuzun motorunu olumlu ve iyi yönde çalıştırsa da bazen kâr güdüsü şarlatanlığa da yol açabilmektedir.

Lütfen tüm bu durumların her zaman kötü uygulamalara yol açmadığını anlayın, ancak hepsinin şarlatanlığa kapı açma potansiyeline sahip olduğunun farkında olmalıyız.

ÇÖZÜM

Başlangıca Dönüş

Bu noktada SON'u yazacaktım ama BAŞLANGIÇ'ın çok daha uygun olduğuna karar verdim. Her ne kadar bu kitabın oldukça kapsamlı olduğunu düşünsem de, daha önce hipnoz deneyimi olmayanlar için yine de temel bir başlangıç kursudur. Evet, size hipnozun mekaniğini ve bazı nüansları öğretti, ancak - en azından umarım - bu, hipnotik eğitim yolculuğunuzun yalnızca başlangıcıdır.

Umarım bu sayfalardan kullanabileceğiniz, aynı zamanda geliştirebileceğiniz bir takım beceriler alırsınız ve hipnoz eğitiminizi burada bitirmezsiniz. Daha fazla materyal okumaya devam edin, videolar izleyin ve diğer profesyonellerin canlı eğitimlerine katılın. Hipnozu ilk öğrendiğimde birkaç farklı temel hipnoterapi dersi aldım ve bu oldukça faydalı oldu çünkü herkesin biraz farklı bakış açısı veya yaklaşımı var ve birden fazla bakış açısını değerlendirebilmek kendi fikirlerimi, bakış açılarımı, tarzlarımı ve düşüncelerimi daha kapsamlı bir şekilde oluşturmamı sağladı. yaklaşımlar. Ve hala hem temel hem de ileri düzey derslere katılıyorum. Her zaman yeni bir şeyler öğrenmenin peşindeyim ve başkalarının hipnotizma mesleğine yeni başlayan insanlara nasıl öğrettiğini görmek hoşuma gidiyor. Hipnoz dünyası gerçekten heyecan verici ve eminim ki onu daha fazla keşfetmekten keyif alacaksınız.

Bu aynı zamanda birçok kişinin kafa karıştırıcı bulduğu bir dünyadır. Hipnozcular bazen kendileriyle ve birbirleriyle çelişirler ve çoğu zaman hipnozun tanımı üzerinde bile anlaşamazlar. Bu kafa karışıklığını kabullenmenizi tavsiye ederim, çünkü bu, dünyaya açılan en önemli kapılardan biridir.

anlamak ve eğitim ve uygulama deneyimine dayanarak kendi bilinçli kararlarınızı vermek.

Eğer şu anda kendinizi güçlenmiş ve heyecanlı hissetmeye başlıyorsanız ve kendinizi tutkuyla hipnoza çalıştığınızı ve bu yeni beceri ve anlayışları edinmenin tadını çıkarırken görebiliyorsanız, o zaman Nathan ve benim bu kitaba başladığımızda belirlediğimiz hedeflere ulaşmışsınız demektir.

Hipnotik yolculuğunuzda size iyi şanslar diliyorum,

Richard K. Nongard, LMFT/CCH

Nathan Thomas, C.Ht.